



# Copos Finos de Avena (Eco y sin gluten)

## Valoración del Producto:

La **avena ecológica sin gluten de Energy Feelings** es un cereal integral de máxima calidad. Cultivada en Europa según las directrices de la agricultura ecológica, es sometida a los más rigurosos controles de calidad.

Gracias a un suave proceso mecánico, la **avena ecológica de Energy Feelings en copos finos** está lista para ser consumida previa hidratación de unos instantes en agua o bebida vegetal. La misma es cosechada y limpiada, posteriormente se la somete a vapores y se la convierte en copos. Se seca, se tamiza y finalmente se embala de manera segura para su traslado.

La avena como tal es un alimento con extraordinarias propiedades nutricionales así como demostrados beneficios para la salud.

La **avena en copos finos de Energy Feelings** es rica en carbohidratos complejos de absorción lenta asociados a fibra, lo cual provee al organismo de energía estable durante varias horas después de la ingesta. Contiene además un alto nivel de proteínas y grasas saludables.

Los **copos finos de Avena de Energy Feelings** son ricos en minerales y vitaminas. Una ración de 100g de avena contiene:

- Manganeso: 246% del VRN
- Fósforo: 52% del VRN
- Magnesio: 44% del VRN
- Cobre: 31% del VRN
- Hierro: 26% del VRN
- Zinc: 25% del VRN
- Folatos: 14% del VRN
- Vitamina B1: 51% del VRN
- Vitamina B5: 13% del VRN

Contienen además menores cantidades de calcio, potasio y vitaminas B6 y B3.

La avena contiene además otros compuestos especiales con notables efectos para mejorar la salud:

- Es rica en antioxidantes de la familia de los polifenoles, más específicamente las **avenantramidas** (1) las cuales pueden ayudar a disminuir la hipertensión arterial gracias a su capacidad de incrementar los niveles de óxido nítrico. Esta molécula tiene un efecto vaso dilatador lo cual permite una mayor fluidez de la circulación sanguínea. (2, 3, 4). Vale la pena destacar el efecto antiinflamatorio y anti prurito de las avenantramidas (5).
- Contiene un tipo de fibra soluble con poderosos beneficios para la salud: los **beta-glucanos, a razón de 5g por cada 100g de producto**. Estos se disuelven parcialmente en agua y forman una solución espesa con textura de gel en los intestinos. Se han podido demostrar beneficios como:
  - Reducir los niveles de glucosa en sangre y mejorar la respuesta a la insulina (6).
  - Reducir el colesterol LDL así como los niveles de colesterol total (7).
  - Aumentar la sensación de saciedad mediante liberación del péptido YY (8).
  - Favorecer el crecimiento de las bacterias beneficiosas en los intestinos (9).
- Varios estudios científicos nos indican que la avena puede ser útil en la prevención del estreñimiento, especialmente en personas mayores, siendo capaz de reducir la necesidad del uso de laxantes. El salvado de la avena, es decir la parte externa de fibra, sería el responsable de la mejora en la motilidad intestinal (10, 11).
- Por su efecto saciante puede ser de ayuda en una pauta nutricional enfocada en la pérdida de peso

Los **copos finos de avena sin gluten de Energy Feelings** son certificados y continuamente testados para verificar ausencia de contaminación con gluten. Esto nos asegura que son puros e incontaminados. La avena contiene avenina, una prolamina (12). Los estudios indican que podría ser considerado seguro el consumo de avena sin gluten para las personas con intolerancias e incluso alergias al gluten (13). **Si eres intolerante o alérgico al gluten, podría ser recomendable que hables con tu médico o nutricionista antes de añadir la avena sin gluten a tu dieta libre de gluten.**

Esta es una ficha técnica de orientación profesional y no está destinada a público.

## Referencias:

- 1) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19941618>
- 2) [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16139284](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16139284)
- 3) [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15186945](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15186945)
- 4) [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18461339](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18461339)
- 5) [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18461339](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18461339)
- 6) [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18633670](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18633670)
- 7) [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25411276](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25411276)
- 8) [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24884934/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24884934/)
- 9) [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26511097](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26511097)
- 10) [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20191257](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20191257)
- 11) [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18382081](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18382081)
- 12) [www.plantcell.org/content/7/7/945.full.pdf](http://www.plantcell.org/content/7/7/945.full.pdf)

## Principales Ventajas:

- Producto certificado ecológico
- Listo para su ingesta previa hidratación de unos instantes
- Muy alto contenido en hidratos de carbono complejos y fibra
- Alto contenido en proteínas
- Alimento muy saciante
- Contiene beta glucanos y avenantramidas con demostrados efectos beneficiosos para la salud
- Bien tolerado a nivel digestivo
- Ayuda a regular el tránsito intestinal
- Con probados beneficios para la salud
- Libre de gluten
- Compatible con dietas vegetarianas y veganas
- Sometido a rigurosos controles de calidad
- Sin ningún tipo de aditivo (colorantes, endulzantes artificiales, conservantes) y libre de agentes de carga, aglutinantes u otros excipientes.

## Consejos de uso y aplicaciones:

Ideal como cereal de desayuno de gran calidad por su equilibrado aporte de macronutrientes. Es suficiente añadirle agua o una bebida vegetal para lograr la textura deseada estilo *porridge*.

La avena es muy versátil, permite realizar todo tipo de preparaciones saludables.

## Presentaciones:



(500 gr) XL Pack  
(1kg) XXL Pack



## Contraindicaciones documentadas:

En personas alérgicas o intolerantes al gluten o si sufre de problemas o enfermedades intestinales recomendamos la consulta previa con su especialista. Si por prescripción médica tiene que llevar una dieta libre de fibra, no debería consumir avena. Si sufre de diabetes consulte con su especialista sobre el consumo de la avena.

## Ingredientes

Avena en copos finos (*Avena sativa*) ecológica y sin gluten certificados.

## Información Nutricional:

ALIMENTO	Avena en copos finos eco sin gluten (100g)			
ENERGÍA KJ / Kcal	.365 / 1530.			
GRASAS g	6,9			
de las cuales saturadas g	1,2			
de las cuales trans g	0,0			
CARBOHIDRATOS g	56,0			
de los cuales azúcares g	1,3			
FIBRA g	11,0			
PROTEINAS g	14,0			
SAL g	0,1			
MAGNESIO	177 mg	47 %	VRN	
FÓSFORO	523 mg	75 %	VRN	
BETA GUCANOS	5 g	N/D %	VRN	



Sin derivados lácteos ni gelatina

Sin aditivos

Sin OGM

Sin gluten

Sin azúcar añadido

Sin colorantes ni conservantes añadidos

Sin grasas trans

## Conservación:

Almacenar en recipientes cerrados, a temperatura ambiente, protegido de la luz directa. En condiciones secas y limpias. Duración hasta 24 meses en envase original sellado.

## Advertencia:

Esta es una ficha técnica de consulta para uso profesional.

Una dieta equilibrada y variada ayuda a la prevención de enfermedades y a la mejora de la salud.

Las propiedades nutricionales de los alimentos no deben ser confundidas con un medicamento.

Te recordamos que toda la información ofrecida en esta ficha es de carácter orientativo y es presentada en buena fe a partir de fuentes diversas, de investigaciones propias y ajenas a la compañía.

La información presente en esta ficha no reemplaza la opinión de personal médico cualificado ni pretende diagnosticar, tratar o curar ninguna condición de salud.

Almacenar el producto en lugar fresco y seco.

## Producido por:



Dirección: Carrer Major, 4 (43550)

Ulldecona, Tarragona, España

Teléfono: (+ 34) 97 757 31 84

Email: [ksorensen@energyfruits.es](mailto:ksorensen@energyfruits.es)

Web: <http://energyfruits.es>

Facebook: <https://www.facebook.com/energyfruits.es>