

Salvado de avena: beneficios para la salud, posibles efectos secundarios y más

¿Qué es el salvado de avena?



El salvado de avena es una pieza de un grano de avena. Se procesa un grano de avena para eliminar el cuerpo exterior no comestible del grano. Esto deja atrás el grano de avena, y el salvado de avena es la capa externa de este grano de avena, que está justo debajo de la porción de grano no comestible.

Debido a la estructura de los [granos de avena](#), muchos granos de avena y avena (como la avena cortada o laminada) pueden contener algo de salvado de avena. Sin embargo, también se vende y se puede consumir solo como salvado de avena entera.

Beneficios para la salud

Salud intestinal

Uno de los mayores beneficios para la salud de incorporar salvado de avena en su dieta es que es rico en fibra soluble, que se adhiere al agua cuando se digiere y se convierte en una sustancia similar a un gel que puede ayudar a regular la salud digestiva. Comer salvado de avena regularmente se ha relacionado con la reducción del estreñimiento y el alivio de los síntomas asociados con la enfermedad inflamatoria intestinal (SII) y la enfermedad de Crohn .

La fibra en el salvado de avena aumenta la actividad de fermentación en el intestino y la producción de ácido butírico, que es responsable de mejorar las bacterias probióticas y ayudar en la eliminación de nitrógeno en las heces, que también está relacionado con brotes de ambas enfermedades. Otros ácidos grasos de cadena corta formados a partir de la fibra en el salvado de avena se han relacionado con la reducción del riesgo de cáncer de colon.

Beneficios del corazón

El salvado de avena contiene beta-glucano (también conocido como β - glucano), una fibra soluble que se ha relacionado con la reducción del colesterol . Esto se descubrió inicialmente en un estudio de 1963 que cambió el pan blanco por pan de avena que contenía 140 gramos de avena arrollada.

Este estudio, así como la investigación posterior, descubrió que el consumo de salvado de avena regularmente puede ayudar a reducir el colesterol LDL, el colesterol no HDL y la Apolipoproteína B-100 (también conocida como apoB), una proteína involucrada en el metabolismo de los lípidos grasos. ácidos y un contribuyente al aumento de los niveles de colesterol LDL.

Prevención de enfermedades

Hay algunas maneras en que el salvado de avena puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades. Para empezar, su perfil nutricional es alto en antioxidantes. El salvado de avena contiene polifenoles, moléculas de origen vegetal que funcionan como antioxidantes para ayudar a reducir el daño de los radicales libres.

La fibra soluble que se encuentra en el beta-glucano ralentiza la digestión y la absorción de carbohidratos al crear una solución espesa y pegajosa cuando se mezcla con otros contenidos en el tracto gastrointestinal y esa solución luego recubre los intestinos y ayuda a retrasar la absorción de glucosa.

Esta digestión retrasada ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre, lo que puede reducir el riesgo de diabetes y ayudar a quienes son diagnosticados con diabetes a mantener niveles estables de azúcar en la sangre de manera más constante.

Aumenta la saciedad

La fibra en el salvado de avena y los productos que contienen salvado de avena pueden ayudarlo a sentirse más lleno por más tiempo, lo que en general reduce la cantidad de calorías que uno consume en un día determinado.

La fibra soluble en el salvado de avena también ayuda a regular los niveles de grelina, la hormona responsable de estimular el apetito, aumentar la ingesta de alimentos y almacenar grasas. Al suprimir esta hormona con una dieta rica en fibra, incluido el salvado de avena, se reduce el riesgo de comer en exceso y el aumento de peso que conlleva.

Posibles efectos secundarios

Si bien la fibra soluble como el salvado de avena es una parte esencial de una dieta saludable, existe el consumo excesivo de esta. Si no ha comido mucha fibra soluble y agrega rápidamente una gran cantidad a su dieta, eso también podría causar estrés digestivo .

Signos de demasiada fibra soluble

- [Diarrea](#)
- Malestar abdominal
- [Estreñimiento](#)
- Flatulencia

Para evitar los efectos secundarios relacionados con una dieta alta en fibra, asegúrese de introducir lentamente alimentos como el salvado de avena en su dieta diaria durante algunas semanas y asegúrese de beber mucha agua para combatir el estreñimiento asociado con el inicio de un alto contenido de fibra dieta.

Dosis y preparación

[Las ingestas dietéticas de referencia](#) creadas por la Junta de Alimentos y Nutrición del Instituto de Medicina establecen que la ingesta recomendada de fibra total para adultos de 50 años o menos es de 38 gramos para hombres y 25 gramos para mujeres. Los hombres y las mujeres mayores de 50 años deben consumir 30 gramos para los hombres y 21 gramos para las mujeres.

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<https://foromed.com>

La mayoría de los estadounidenses solo consumen aproximadamente la mitad de la cantidad recomendada, y comer salvado de avena es una excelente manera de aumentar esa cantidad de fibra soluble en su dieta.

Hay algunas formas de preparar salvado de avena. El salvado de avena caliente se puede preparar para un cereal matutino calentando dos tazas de líquido (como leche, agua o leche no láctea como almendra o soja) con una taza de salvado de avena integral. También puede comer salvado de avena crudo espolvoreado sobre yogur, agregado a batidos o incluso encima de productos horneados como panes y galletas antes de hornearlos en el horno.

Hay muchos productos que ya tienen salvado de avena, como panes y cereales que pueden incorporarse fácilmente a su dieta para cualquier comida.

Precauciones

Con cualquier producto empaquetado, es importante mirar la etiqueta antes de comprar, incluso si el producto contiene salvado de avena.

Debes asegurarte de que no haya cantidades excesivas de azúcar o sodio, lo que puede negar cualquier efecto que pueda tener el salvado de avena.

En el caso de los panes de salvado de avena, algunos también tienen nueces y semillas mezcladas, por lo que si es alérgico a los alimentos es importante tener en cuenta todos los ingredientes antes de comprarlos. Las galletas y los cereales de salvado de avena también son buenas opciones para tener alimentos rápidos y fáciles en su despensa, solo asegúrese de que no haya muchos azúcares agregados para obtener todos los beneficios de comer salvado de avena.

¿Cuál es la diferencia entre el salvado de avena y la avena?

Tanto la avena arrollada (que se encuentra en la avena) como el salvado de avena provienen del grano de avena, pero la avena se procesa más que el salvado de avena, lo que termina despojando parte de su nutrición. El salvado de avena tiene más fibra que la avena (tanto soluble como insoluble) porque es una pieza específica de la avena, mientras que la avena es el grano entero.

El salvado del casco es lo que le da al salvado de avena un perfil nutricional tan fuerte y los beneficios adicionales para la salud que lo acompañan.

Referencias:

- Enciclopedia de Ciencias de la Alimentación y Nutrición. [Salvado de Avena](#) .
- Ho Jovanovski Elena. Au-Yeung Fei. Jenkins Alexandra. Vuksan Vladimir. El efecto de la avena β -glucano sobre el colesterol LDL, el colesterol no HDL y la apoB para la reducción del riesgo de ECV: una revisión sistemática y un metanálisis de ensayos controlados aleatorios. *British Journal of Nutrition* . 2016; 116 (8): 1369-1382. doi: [10.1017/S000711451600341X](https://doi.org/10.1017/S000711451600341X)
- K Yu. Mi ke. WH Li. SQ Zhang. XC Fang. El impacto de la fibra dietética soluble en el vaciamiento gástrico de glucosa en sangre posprandial e insulina en pacientes con diabetes tipo 2. *Revista de Nutrición Clínica Asia Pacífico* . 2014; 23 (2): 210-218. doi: [10.6133/apjcn.2014.23.2.01](https://doi.org/10.6133/apjcn.2014.23.2.01)
- Malkki Y. Virtanen E. Efectos gastrointestinales de salvado de avena y goma de avena: una revisión. *LWT - Ciencia y tecnología de alimentos*. 2001; 34 (6): 337-347. doi: [10.1006/fstl.2001.0795](https://doi.org/10.1006/fstl.2001.0795) .
- St-Pierre DH. Rabasa-Lhoret R. Lavoie ME. Karelis AD. Strychar I. Doucet E. Coderre L. La ingesta de fibra predice los niveles de grelina en mujeres posmenopáusicas con sobrepeso y obesas. *Revista Europea de Endocrinología* . 2009; 161 (1): 65-72. doi: [10.1530/EJE-09-0018](https://doi.org/10.1530/EJE-09-0018) .