

4 Preguntas sobre la avena

1 ¿En que parte del mundo se produce más avena?

La avena necesita un clima frío para crecer, razón por la cual Canadá es uno de los principales países del mundo en producción y exportación de avena de alta calidad. Anualmente, Canadá produce alrededor de tres toneladas de avena de calidad y exporta a países como Estados Unidos de América, México, Chile, Perú y Japón. Otros países que lideran la producción de avena son Rusia y la Unión Europea.

2 ¿Está la avena modificada genéticamente?



No, no existe la avena transgénica.

3 ¿La avena contiene gluten?

La avena no contiene gluten. La avena contiene proteínas llamadas aveninas que son toleradas por la mayoría de los celíacos (de hecho, menos del 1% de los pacientes celíacos muestran una reacción a una gran cantidad de avena). Si usted sigue una dieta libre de gluten por razones de salud, consulte a su médico antes de consumir avena. Pequeñas cantidades de gluten podrían presentarse si la avena se cultiva en un campo que tuvo granos que contienen gluten en los últimos años o se produce en las mismas instalaciones que el trigo, la cebada y el centeno, ya que la avena pude mezclarse con otros granos que contienen gluten. Por lo tanto, si sigue una dieta libre de gluten, se recomienda que consuma avena etiquetada como sin gluten.

4 ¿La avena es parte de una dieta saludable?

Si lo es. Media taza de avena contiene 150 calorías, vitaminas B1, antioxidantes, magnesio, hierro, proteínas y grasas saludables. Además, la avena actúa como una esponja, atrapando el colesterol LDL o “colesterol malo” cuando pasa por el tracto digestivo y eliminándolo del sistema. La avena es un alimento que produce un alto nivel de saciedad y ayuda a mantenerse lleno por mas tiempo.

Fuente de información:
https://www.celiac.ca/living-gluten-free/oats-statement/
https://oec.world/en/profile/bilateral-product/oats/reporter/can#:~:text=The%20main%20destination%20of%20Oats,and%20Peru%20(%245.43M).
http://wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/health-benefits-of-oats
Food And Agriculture Organization of The United Nations Statistics Division

POGA Prairie Oat Growers Association
www.poga.ca

oatseveryday.com
kanadanootsumugi.com
avenacanada.com

Canada