

Alimenta tu corazón, cuerpo y mente:

Avena Canadiense

Más de un siglo de calidad y nutrición

CÓMO FUNCIONA LA AVENA CON TU CUERPO

No hay mejor manera de obtener energía en cualquier momento del día que comer avena. De todos los cereales, la avena es el cereal mas variado en cuanto a sus propiedades energéticas y nutritivas, que benefician a todo el organismo. La Organización Mundial de la Salud menciona que la avena aporta casi los mismos beneficios que la carne, la leche y el huevo como fuente de proteína.

Además de ser una valiosa fuente de carbohidratos, vitaminas, minerales y proteínas, la avena también ha demostrado ser un gran aliado contra problemas digestivos, la obesidad, la diabetes o los niveles elevados de colesterol. La avena es una fuente de energía. Puede ayudar a aliviar la ansiedad, nutrir el cuerpo y la sangre y también la mente.

CÓMO COMER LA AVENA

La avena es altamente nutritiva y puede brindar beneficios para usted y sus seres queridos sin importar cuales sean sus necesidades. Para atletas, estudiantes, niños, madres y futuras madres, puede ayudar a controlar los niveles de hambre evitar el colesterol alto y la diabetes y cuidar el corazón.

La avena es deliciosa y se adapta a las necesidades de cualquier estilo de vida o familia. Es un ingrediente útil en smoothies, como harina, para hacer muffins saludables, en cereales para el desayuno o en una bebida refrescante como el agua helada de avena mexicana.

Incluir avena en tu dieta diaria es fácil: en el desayuno con fruta, yogur, leche, en galletas o bizcochos, o en licuados. También se pueden utilizar en la preparación de sopas, albóndigas, croquetas y otros platos. Así como, de remplazo para quienes padecen la enfermedad celíaca. Las propiedades de la avena se pueden aprovechar infinitamente en todo tipo de platos.



POGA Prairie Oat Growers Association
www.poga.ca

oatseveryday.com
kanadanootsumugi.com
avenacanada.com

Canada

LA AVENA CANADIENSE ALIMENTA FAMILIAS MUNDIALMENTE

LAS PRADERAS CANADIENSES cultivan uno de los mayores suministros de avena nutritiva y de alta calidad del mundo. Desde las fértiles tierras de Manitoba hasta las soleadas llanuras de Saskatchewan, pasando por la majestuosa belleza de Alberta, los agricultores de avena canadiense han cultivado una tradición de calidad y bondad durante más de cien años.

Canadá es líder mundial en la producción y exportación de avena de alta calidad. Durante casi un siglo, la renombrada Comisión Canadiense de Granos de Canadá (CGC) ha supervisado las normas para el cultivo de cereales. El estricto control significa que los granos de Canadá cumplen con los requisitos más exigentes en materia de salud y medio ambiente.

La avena canadiense alimenta a familias en todo el mundo. La avena no solo es deliciosa, sino que se cultiva en armonía con la naturaleza. Los productores canadienses son los guardianes de la tierra comprometidos con la protección de los paisajes naturales y el agua. De hecho, menos del 1% de la avena del oeste de Canadá se riega; el resto depende únicamente del agua de lluvia. Y, además, la avena tiene una ventaja natural: el clima fresco de Canadá ayuda a evitar enfermedades y plagas.

LA AVENA

- Alto contenido de fibra dietética.
- Baja en grasas saturadas
- Libre de colesterol
- Fuente nutritiva de vitaminas y minerales
- Libre de ácidos grasos trans
- De los ocho aminoácidos esenciales para la vida, la avena contiene seis
- Libre de gluten y se puede producir para este mercado



POGA Prairie Oat Growers Association
www.poga.ca

oatseveryday.com
kanadanootsumugi.com
avenacanada.com

Fuente de información:
https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/food-features/oats/
https://www.medicalnewstoday.com/articles/324290#oatmeal
www.dermatocare.com/blog/10-benefits-of-using-Oats-for-skin:-know-from-a-Dermatologist
https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09546634.2017.1303569

Canada