

La Historia de la Avena

Todo comienza en la granja

La avena es un cultivo sustentable que para prosperar usualmente requiere menos fertilizantes, pesticidas e irrigación. La avena se cultiva principalmente en regiones templadas húmedas como Canadá y puede verse muy afectada por las sequías.



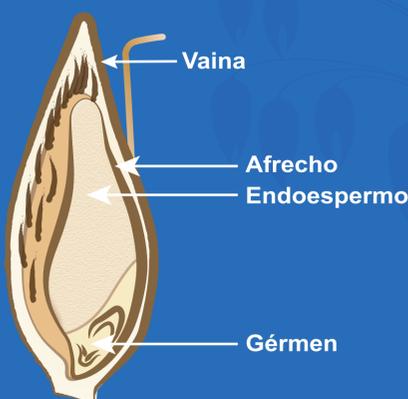
El Poder de la Avena de Grano Integral

GRANO INTEGRAL

Los copos de avena, la avena de granos cortados, la harina de avena de grano integral y otros tipos de avena conservan el grano integral, es decir, que las tres partes del grano de avena— el afrecho, el germen y el endospermo están totalmente intactas y en proporciones iguales a como están en su estado natural.

Cuando se conservan las tres partes del grano, el grano integral proporciona los beneficios nutritivos de:

- fitonutrientes
- antioxidantes
- fibra
- vitaminas
- minerales
- carbohidratos



El consumo de una dieta rica en granos integrales puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular y de ciertos tipos de cáncer.

Los granos integrales también han demostrado ser de ayuda para controlar el peso corporal.



EL BETA-GLUCANO Y EL CORAZÓN

La avena de Cheerios, cuidadosamente seleccionada, es rica en una fibra soluble llamada beta-glucano, que puede ayudar a eliminar una parte del colesterol de su cuerpo.*



PROTEÍNA

El contenido proteínico de la avena es comparable al de otros granos como la quinoa, el amaranto y la espelta.



ENERGÍA

Los carbohidratos complejos de la avena de grano integral le ayudan a obtener energía.



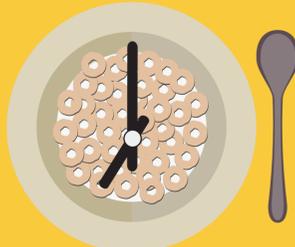
LIBRE DE GLUTEN

La avena es libre de gluten por naturaleza, pero el suministro de avena puede contener pequeñas cantidades de trigo, centeno y cebada que pueden haber sido incorporadas por error en la granja o durante el transporte. Este hecho impide que muchos productos de avena puedan considerarse totalmente libres de gluten. Busque los productos de avena que estén descritos en la etiqueta como libres de gluten.

*Tres gramos diarios de fibra soluble a partir de alimentos de avena integral, como parte de una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, pueden reducir su riesgo de enfermedad cardiovascular. Los Cheerios Originales tienen 1 gramo por porción.

Cómo "avenar" su día

- Agregue avena a sus batidos de fruta favoritos
- Corone su yogur con avena o con algún cereal de avena integral
- Prepare Avena de la noche a la mañana
- Invente una nueva receta con avena como los panecillos Cheerios de compota de manzana



Comience su día con un tazón de Cereal Cheerios

6

de los sabores del cereal Cheerios tienen como primer ingrediente la avena de grano integral.

