

Harina de Avena Premium Eco y sin gluten

| | |
|----------------------------------|---|
| Descripción física del producto | Harina de avena, sin impurezas. 100 % procedente de cultivo ecológico |
| Características físico- químicas | Color: beige claro. Olor: Olor Característico, libre de olores extraños. Sabor: Característico cacao y algarroba. Libre de material extraño. |
| Ingredientes | Avena sin gluten, (<i>Avena sativa</i>), procedente de cultivo ecológico. |

*Nota: la **harina de avena sin gluten** son certificados y continuamente testados para verificar ausencia de contaminación con gluten. Esto nos asegura que son puros e incontaminados. Nuestra avena **NO contiene avenina, una prolamina AL SER UNA VARIEDAD DE AVENA QUE CARECE DE ESTA PROTEÍNA**. Los estudios indican que podría ser considerado seguro el consumo de avena sin gluten para las personas con intolerancias e incluso alergias al gluten. Si eres intolerante o alérgico al gluten, podría ser recomendable que consultes con tu médico o nutricionista antes de añadir la avena sin gluten a tu dieta libre de gluten.*

La **harina de avena ecológica sin gluten** 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.

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

La **harina de avena ecológica sin gluten** 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.

La **harina de avena ecológica sin gluten** es rica 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

Referencias:

- 1) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19941618>
- 2) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16139284
- 3) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15186945
- 4) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18461339



- 5) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18461339
- 6) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18633670
- 7) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25411276
- 8) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24884934/
- 9) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26511097
- 10) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20191257
- 11) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18382081
- 12) 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 (14%)
- Alimento muy saciante
- Contiene beta glucanos y avenantramidas con demostrados efectos beneficiosos para la salud
- Los betaglucanos contribuyen a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.
- El consumo de betaglucanos procedentes de avena o cebada en una comida contribuye a reducir la subida de glucosa en sangre después de comer.
- Bien tolerado a nivel digestivo
- Rico en Fósforo
- El fósforo contribuye al metabolismo energético normal.
- Rico en Magnesio
- El magnesio ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.
- El magnesio contribuye al equilibrio electrolítico.
- El magnesio contribuye al metabolismo energético normal.
- El magnesio contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso.
- Rico en Zinc
- El zinc contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.
- El zinc contribuye a la fertilidad y reproducción normales y al mantenimiento de niveles normales de testosterona.
- El zinc contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.
- El zinc contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.
- El zinc contribuye al mantenimiento de la piel en condiciones normal.
- El zinc contribuye al mantenimiento de la visión en condiciones normal.
- El zinc contribuye a la protección de las células frente al daño estrés oxidativo.
- El zinc contribuye a la función cognitiva normal
- 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 cremoso.

También se puede añadir a batidos y smoothie bowls para enriquecer su valor nutricional y efecto saciante.

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

- crackers
- panes
- galletas
- barritas
- para enriquecer batidos
- enriquecer cremas o sopas
- bollería
- en algunas recetas puede reemplazar a la harina de trigo
- y mucho más.

Conservación:

Almacenar en un lugar fresco (Preferentemente 5-15°C), protegido de la luz directa. En condiciones secas (Preferentemente H.R. 55-65%) y limpias.

Vida útil:

Mínimo un año desde la fecha de envasado dependiendo el producto.

Una vez abierto, cerrar herméticamente y almacenar nuevamente en las condiciones descritas para evitar la exposición a humedad del ambiente, la adhesión de olores y la contaminación microbiana.

Advertencia:

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.

Si por prescripción médica tienes que llevar una dieta libre de fibra, no deberías consumir avena.

Si sufre de diabetes consulte con su especialista sobre el consumo de la avena.

Como siempre consulte a su médico o dietista antes de añadir cualquier suplemento a su dieta. Personas con dietas restrictivas deberían consultar a su profesional de la salud o nutricionista antes de adoptar o rechazar el uso de nuestros productos.

Precaución: suspenda su uso si se produce alguna reacción adversa.

Contraindicaciones documentadas: Obstrucción intestinal, íleo, estenosis esofágica pilórica o intestinal. Procesos de deshabitación etílica (formas de dosificación con contenido alcohólico). Al reducir la asimilación intestinal de glúcidos, el médico deberá tener en cuenta la necesidad de reajustar las dosis de insulina, en los pacientes con diabetes insulino dependiente. Tener en cuenta que también se puede reducir la absorción intestinal de otras medicaciones como: penicilina o sales de litio.

Dependiendo de las condiciones agrícolas y especies los valores anteriores pueden estar sujetos a las fluctuaciones naturales. Esta especificación no libera al comprador de nuestros productos de su deber de diligencia y responsabilidad.

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.

Si te encuentras en estado de gestación, si estás tomando medicamentos o sufres de algún problema de salud, consulta primero a tu médico o terapeuta cualificado antes de tomar este producto.

Mantener el producto fuera del alcance de los niños.

Documentos de referencia:

Plaguicidas



**TENTORIUM
ENERGY**

FICHA COMERCIAL

última revisión: 06-12-2022

Este producto cumple con los requisitos descritos en el Reglamento del Consejo (CE) No. 834/2007 (y modificaciones consecutivas). También cumple con la estricta norma de agricultura ecológica. Durante el proceso de fabricación, el producto y los materiales de embalaje no son expuestos a pesticidas o residuos de pesticidas.

Sustancias indeseables

Los niveles de sustancias indeseables (metales pesados, HAP, micotoxinas, etc.) están por debajo de los límites identificados por la legislación de la UE (Reglamento de la Comisión No 2073/2005, No 2023/915, y sucesivas enmiendas), incluidas las recomendaciones de la EFSA sobre alimentos contaminantes.

Transgénicos (GMO)

Este producto no está sujeto a modificaciones genéticas. Reglamentos 1829/2003/EC y 1830/2003/ EC sobre alimentos y piensos modificados genéticamente.

Irradiación

El producto no ha sido irradiado y cumple con el reglamento de la UE 1999/3/EC.

Pruebas en animales

Confirmamos que no realizamos ni encargamos pruebas en animales de ningún producto.

Producido por:



**TENTORIUM
ENERGY**

Tentorium Energy, S.L.

Teléfono: (+ 34) 97 757 31 84

Web: <https://tentoriumenergy.com/>