

	Propiedades de producto. Ficha técnica		Id. Artículo: 20428
	<b>MONSOY, AVENA Calcium bio</b>		
	Documento: MO-AV/Ca-bio	Revisión: 3	Fecha: Novembre 2012

## ORIGEN Y ELABORACIÓN

Se elabora a partir de grano de avena integral descascarillada, de cultivo ecológico, procedente de países de la Unión Europea, principalmente Finlandia y Alemania.

Después de remojar, cocer y moler el cereal pasa por un proceso enzimático necesario para cortar los almidones, así se hace más digestiva, sabrosa y rica en glúcidos de absorción lenta.

La avena es un cereal tan completo y estable que no necesita ningún tipo de aditivo o edulzante añadido, por tanto se presenta como una bebida totalmente natural.

El aporte extra de calcio de origen vegetal, procedente de algas marinas, incrementa el valor nutricional de la bebida.

## PROPIEDADES

Antiguamente la avena se utilizaba para alimentar a los animales, pero hoy sabemos que tiene propiedades muy beneficiosas para el ser humano como cualidades energéticas, nutritivas y terapéuticas.

Tiene un color claro y traslúcido, ligeramente tostado. Su dulzor y cremosidad natural le otorga un delicado y agradable sabor a cereal, suave y neutro.

Es la más nutritiva de todas las bebidas vegetales por su riqueza en hidratos de carbono, proteínas, grasas insaturadas, y especialmente en fibra alimentaria. Su valor energético y nutricional ayuda al organismo a reponer fuerzas, aliviando la sensación de cansancio y apatía.

Al ser un producto de origen vegetal no contiene lactosa ni caseína. La avena es un cereal que produce menos alergias al gluten que el trigo, la cebada o el centeno porque no contiene gliadina, pero sí contiene avenina, que podría ser un inconveniente para las personas intolerantes a dicho componente.

La avenina, por otro lado, ejerce efecto sedante en el sistema nervioso, disminuyendo la sensación de estrés, insomnio, retención de líquidos y tensiones digestivas de efecto nervioso. También contiene una sustancia estimulante llamada avenosa que restaura la energía a personas con mucho desgaste calórico como deportistas y trabajadores que realizan gran esfuerzo físico.

Es una bebida equilibrada, con un porcentaje del 1,2% en proteína total, y aunque esta no sea de alto valor biológico, usual en todos los vegetales, tiene una buena composición de aminoácidos esenciales que ayudan a crear y reponer tejidos corporales.

Tiene menos del 1% de grasa y es básicamente insaturada, lo que beneficia nuestra salud cardiovascular.

Un 8% de su contenido son hidratos de carbono de fácil absorción como el almidón, que se encuentra hidrolizado y hace más digestible la bebida liberando energía de forma lenta y constante.

La avena posee un alto contenido en fibra insoluble que ayuda a incrementar la sensación de saciedad y a reducir colesterol, y fibra soluble como los betaglucanos que sirve para regular el

	Propiedades de producto. Ficha técnica		Id. Artículo: 20428
	<b>MONSOY, AVENA Calcium bio</b>		
	Documento: MO-AV/Ca-bio	Revisión: 3	Fecha: Novembre 2012

tránsito intestinal y favorecer la flora intestinal beneficiosa. Contiene mucilagos que generan mucosas reparadoras de los tejidos internos y reduce las afecciones de piel y uñas.

La avena estimula el sistema nervioso y el metabolismo, mejora la función de las glándulas tiroideas y el páncreas ayudando a mantener los niveles de glucosa en sangre o un índice glucémico más constante.


El grano de avena tiene un gran aporte de vitaminas especialmente del grupo B, que calman y fortalecen el sistema nervioso, disminuyendo la ansiedad y efectos del estrés, ayudando a serenarse y a combatir la retención de líquidos. Además contiene gran cantidad de minerales y oligoelementos como el magnesio, fosforo, potasio, calcio, hierro, cobre, zinc y azufre, que relajan los nervios, favorecen la actividad cerebral y evitan el decaimiento.

Un suplemento extra de calcio contribuye a la formación y remineralización de la estructura ósea, aunque hay que tener en cuenta que el calcio no solo es el componente principal en los huesos y dientes, sino que además hace un trabajo fundamental en otras funciones de nuestro cuerpo como colaborar en la coagulación sanguínea, estimular la contracción de los músculos y activar los reflejos nerviosos. Al incrementar los niveles de calcio a la bebida de avena, mejoramos la relación calcio-fósforo-magnesio. Una proporción adecuada de estos tres minerales en nuestra alimentación nos facilita la absorción del calcio en el intestino, que es cuando realmente puede ejercer su función dentro de nuestro cuerpo.

El calcio complementario que lleva la bebida de avena asegura un aporte de 240mg por vaso y está especialmente indicado sobre todo a niños en edad de crecimiento o adolescentes, para embarazadas durante el periodo de gestación, aportando nutrientes tanto a la madre como al bebé, ayuda a mejorar posibles problemas de osteoporosis en la fase de menopausia, asegura un alto rendimiento de trabajadores y deportistas con alto desgaste físico e intelectual y para la gente mayor que quiere mantener un estado óptimo de salud.

## RECOMENDACIONES

- Excelente para la gente que decide cuidarse, a cualquier edad.
- Puede tomarse fría o caliente, sola, con café o cacao. Es un buen complemento de los cereales del desayuno.
- Para su uso en cocina al confeccionar cualquier receta como cremas, sopas, salsas, batidos helados, bechamel, natillas...
- En etapa de crecimiento y menopausia, por su alto aporte de calcio.
- Ideal para personas que buscan una alternativa a la leche de vaca, por padecer alergia a la proteína animal (caseína) o debido a la intolerancia a la lactosa.
- En casos donde cuesta digerir la bebida de soja, ya que al ser legumbre puede producir hinchazón, pesadez o flatulencias.

	Propiedades de producto. Ficha técnica		Id. Artículo: 20428
	<b>MONSOY, AVENA Calcium bio</b>		
	Documento: MO-AV/Ca-bio	Revisión: 3	Fecha: Novembre 2012

- En situaciones de astenia y personas convalecientes.
- Para estudiantes o personas que realizan un importante esfuerzo mental o físico como deportistas, escolares o para mejorar el rendimiento laboral.
- En situaciones de colesterol elevado o problemas cardiovasculares.
- Para mejorar afecciones digestivas como gastritis, estreñimiento o diverticulosis.
- Para personas estresadas o que padecen insomnio y alteraciones digestivas de origen nervioso.
- En dietas de adelgazamiento, diabetes e hipotiroidismo. No es aconsejable en hipertiroidismo.
- Recomendado para mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, puesto que incrementa la producción de leche.
- Es una ayuda a las parejas que desean incrementar los niveles de fertilidad.
- Es necesario realizar una alimentación variada y rica en otros alimentos que aporten suficiente calcio, hierro y proteína para compensar posibles carencias de dichos nutrientes.