

Leche de avena: Se puede tomar caliente o fría y es ideal con los cereales del desayuno. Es una alternativa a aquellas personas que no pueden o no quieren tomar leche de vaca y que la leche de soja tampoco la terminan de digerir bien. Recordemos que la soja no deja de ser una legumbre y por ello a algunas personas les produce hinchazón y pesadez.

Se puede usar la leche de avena, al igual que la leche de vaca, para confeccionar cremas, salsas, batidos, helados, bechamel, natillas y en cualquier receta que podamos hacer con leche de vaca.

¿Cuáles son las propiedades de la leche de avena?

- La leche de avena es muy rica en fibra resultando así ideal para aquellas personas preocupadas por el colesterol y las enfermedades cardiovasculares. Su riqueza en Beta-glucano (un tipo de fibra soluble) es la responsable también de favorecer la flora "positiva" intestinal como los Lactobacilos. Por supuesto las personas con estreñimiento tienen en esta fibra un gran aliado ya que es un buen regulador intestinal.
- Su riqueza en vitamina B la hacen una bebida ideal para calmar y fortalecer los nervios. Los estudiantes y aquellas personas con los nervios a flor de piel se benefician en gran medida.
- Sus proteínas tienen una buena composición de aminoácidos esenciales.
- La leche de avena es buena en dietas para adelgazar ya que sus azúcares lentos favorecen la actividad del páncreas y de la glándula tiroides. Además calma la ansiedad, tan habitual en las dietas hipocalóricas.

Información nutricional de la leche de avena (por 100 ml.)

- 1 g. de Proteína.
- 0,04 g. de Sodio.
- 0 de Colesterol.
- 0 de Lactosa.
- 1,5 g. de Grasas (un 42% son poliinsaturadas)
- 9,70 % de Fibras.

¿Sabías que la leche de avena...?

La avena en sí misma es un cereal que produce menos reacciones alérgicas que el trigo, la cebada o el centeno en determinados casos de alergia al gluten. No contiene Gliadina, sólo Avenina. Aquellas personas sensibles al gluten que toleran la Avenina y no la Gliadina podrían tomar la leche de avena siempre previa autorización de su médico o especialista.

Hemos de recordar que la Celiacía o intolerancia al gluten es una enfermedad que muy seria que puede llevar a la desnutrición e incluso a la muerte si no se siguen las pautas alimenticias recomendadas.

Las leches vegetales son leches que aportan grandes **beneficios** para tratar una patología como la **hipercolesterolemia**. Dentro de las leches vegetales se puede mencionar a la **leche de avena**, la cual **baja el colesterol malo o LDL plasmático**. De esta forma, se reduce la probabilidad de padecer una complicación cardiovascular.

En el caso de que una [analítica de sangre](#) te indique que sufres de **hipercolesterolemia**, deberás poner en práctica ciertas **recomendaciones médicas**, que incluyan cambiar ciertos **hábitos alimenticios**.

Dentro de estos **cambios alimenticios** es necesario que aumentes el consumo de alimentos de origen vegetal y todos sus derivados. Por ejemplo, a partir de un alimento tan nutritivo y sabroso como la [avena](#) es posible obtener leche de avena, la cual al igual que el alimento que le da origen brinda beneficios contra la **hipercolesterolemia**.

Propiedades de leche de avena para reducir colesterol

- Por su alto contenido en fibra la **leche de avena** permite captar y eliminar el exceso de **colesterol malo o LDL**.
- Disminuye la probabilidad de padecer aterosclerosis ya que reduce la formación de placas de ateromas a nivel de las paredes arteriales.
- Por su alto contenido de [ácidos grasos poliinsaturados](#), la **leche de avena** estimula la síntesis de **colesterol HDL o bueno**.

A partir de estas **propiedades** puedes aprovechar estos **beneficios para tratar hipercolesterolemia** y prevenir la aparición de **enfermedades cardiovasculares**.

Recuerda que la **actividad física** es necesaria para reducir y controlar tanto el colesterol como los triglicéridos plasmáticos.