



Harina de Avena Premium (Ecológica y sin gluten)

Valoración del Producto:

La **harina de avena ecológica sin gluten de Energy Feelings** proviene de 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.

Gracias a un suave proceso mecánico, la **avena ecológica de Energy Feelings es convertida en harina** y está lista para ser consumida previa hidratación de unos instantes en agua o bebida vegetal. La misma es cosechada y limpiada, posteriormente se la somete a vapores y se la convierte en copos para finalmente molerla y hacer la harina. Se seca, se tamiza y finalmente se embala de manera segura para su traslado.

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

La **harina de avena de Energy Feelings** 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 de Energy Feelings** contiene abundantes 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

Contiene 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 pa 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

La **harina de avena sin gluten de Energy Feelings** es certificada y continuamente testada para verificar ausencia de contaminación con gluten. Esto nos asegura que es pura e incontaminada. Nuestra avena **NO contiene avenina**, una prolamina (12). Los estudios indican que podría ser considerado seguro el consumo de avena sin gluten para las personas con intolerancias e incluso alergias al gluten (13). **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.**

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
- Alimento muy saciante
- Contiene beta glucanos y avenantramidas con demostrados efectos beneficiosos para la salud
- Bien tolerado a nivel digestivo
- 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.

Contraindicaciones documentadas:

En personas alérgicas o intolerantes al gluten o si sufre de problemas o enfermedades intestinales recomendamos la consulta previa con su especialista.

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

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

Ingredientes:

Harina de Avena (*Avena sativa*) ecológica y sin gluten certificados.

Información Nutricional:

ALIMENTO	Avena Harina eco sin gluten (100g)			
ENERGÍA KJ / Kcal	.365 / 1530.			
GRASAS g	6,9			
de las cuales saturadas g	1,2			
de las cuales trans g	0,0			
CARBOHIDRATO S g	56,0			
de los cuales azúcares g	1,3			
FIBRA g	11,0			
PROTEINAS g	14,0			
SAL g	0,1			
MAGNESIO	177 mg	47 %	VRN	
FÓSFORO	523 mg	75 %	VRN	
BETA GUCANOS	5 g	N/D %	VRN	

Sin derivados lácteos ni gelatina

Sin aditivos

Sin OGM

Sin gluten

Sin azúcar añadido

Sin colorantes ni conservantes añadidos

Sin grasas trans

Conservación:

Almacenar en recipientes cerrados, a temperatura ambiente, protegido de la luz directa. En condiciones secas y limpias. Duración hasta 24 meses en envase original sellado.

Presentaciones:

(1 kg) XXL Pack

Advertencia:

Personas con dietas restrictivas deberían consultar a su profesional de la salud o nutricionista antes de adoptar o rechazar el uso de nuestros productos. No se puede recomendar el uso de nuestro producto para el tratamiento de otras condiciones que el hambre.

Como siempre consulte a su médico o dietista antes de añadir cualquier suplemento a su dieta.

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.

Almacenar en lugar fresco y seco.

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable.

Producido por:



Teléfono: (+ 34) 97 757 31 84

Email: ksorensen@energyfeelings.com

Web: <http://www.energyfeelings.com>