



Avena

Avena es un género de plantas de la familia de las poáceas,¹ utilizada como alimento y como forraje.

Si bien en épocas tempranas la avena no tuvo la importancia del trigo o la cebada, en Asia Central se cultivaba en buena cantidad, aunque se la consideraba una mala hierba. En búsquedas arqueológicas se encontraron pruebas del uso de la avena en Europa Central en la Edad de Bronce. También se hallaron granos de este cereal en excavaciones egipcias, aunque no se pudo probar que fuera cultivada.

La avena puede contener gluten.²

Descripción

Es una planta herbácea anual, perteneciente a la familia de las poaceae. Las especies más cultivadas son Avena sativa y Avena byzantina, en ese orden.

Es rica en proteínas de alto valor biológico, grasas y un gran número de vitaminas y minerales. Es el cereal con mayor proporción de grasa vegetal, un 54 % de grasas no saturadas y un 46 % de ácido linoleico. También contiene hidratos de carbono de fácil absorción, además de calcio, zinc, cobre, fósforo, hierro, magnesio, potasio, sodio; vitaminas B1, B2, B3, B6 y E. Además, contiene una buena cantidad de fibras, que no son nutrientes pero contribuyen al buen funcionamiento intestinal. La avena puede reducir los niveles de colesterol.³

Es una planta de raíces reticulares, potentes y más abundantes que en el resto de los cereales. Su tallo es grueso y recto con poca resistencia al vuelco, su longitud puede variar de 50 cm a un metro y medio. Sus hojas son planas y alargadas, con un limbo estrecho y largo de color verde oscuro. Sus flores se presentan en espigas de dos o tres de ellas.

Es una planta que tiene menor resistencia al frío que la cebada y el trigo. Se la siembra a principios de la primavera, para ser cosechada a fines del verano. Es exigente en agua por su alto coeficiente de transpiración, aunque el exceso puede perjudicarla. Es muy sensible a la sequía, sobre todo en el período de formación del grano.

Avena



Avena sativa

Taxonomía

Reino:	<u>Plantae</u>
División:	<u>Magnoliophyta</u>
Clase:	<u>Liliopsida</u>
Orden:	<u>Poales</u>
Familia:	<u>Poaceae</u>
Subfamilia:	<u>Pooideae</u>
Tribu:	<u>Aveneae</u>
Género:	<i>Avena</i> L., 1753

Especies

Ver texto

Sinonimia

- *Anelytrum* Hack.
- *Preissia* Opiz¹

Debido a que el sistema reticular de la avena es más profundo, puede aprovechar mejor los nutrientes del suelo, por lo que requiere de menor cantidad de fertilizantes para su desarrollo.

Gluten

La avena contiene proteínas similares a la gliadina del trigo, denominadas aveninas, que son capaces de provocar reacción en una parte de personas celíacas.² A esto se suma que la avena frecuentemente está contaminada con otros cereales con gluten.⁴

«Avena pura» se refiere a avena sin contaminar con otros cereales con gluten.⁵ Tradicionalmente se consideraba que el único problema con la avena era la contaminación con otros cereales con gluten, por lo que en muchos países está permitido desde hace tiempo el uso de «avena pura» en alimentos «sin gluten».

Estudios actuales demuestran que las distintas variedades de avena pura tienen distintos grados de toxicidad.^{4 5} Algunas parecen tener en teoría una baja toxicidad y algunos expertos opinan que podrían ser incluidas en la dieta sin gluten, pero sería imprescindible especificar exactamente la variedad empleada.⁵

No se conoce el efecto a largo plazo en los celíacos del consumo de avena pura, por lo que aún no se pueden hacer recomendaciones firmes sobre si es o no posible la inclusión de «avena pura» en la dieta sin gluten.^{6 7}

Producción

Según los datos más recientes de la FAO (correspondientes a 2012) en cuanto a producción de cereales, la avena es el séptimo cereal más cosechado a nivel mundial con 21 062 972 toneladas y el quinto a nivel de España con 681 200 toneladas.

Según esos mismos datos, los cinco mayores productores de avena a nivel mundial son: Rusia (4 millones de toneladas), Canadá (2,7 millones de toneladas), Polonia (1,5 millones de toneladas), Australia (1,3 millones de toneladas) y Finlandia (1,1 millones de toneladas). España tiene 749 700 en 2011 y está en el puesto 10.

Usos

Este cereal se utiliza principalmente para la alimentación del ganado, como planta forrajera y en menor cantidad para alimentación humana, aunque no es muy utilizada por estos, a pesar de sus propiedades energizantes. También es utilizada en la alimentación humana, principalmente en forma de copos.
[cita requerida]

Bebida de avena

Es un producto que se obtiene a partir de triturar los granos o copos de avena junto con agua. Se le suelen añadir otros ingredientes para endulzarla y hacer más gratificante su sabor.

El agua de avena es una de las bebidas más conocidas y utilizadas que se preparan con este cereal. También se prepara en licuados en combinación con frutas o se puede preparar como leche de avena.

Se ha producido la *avenización* en la gastronomía, al sustituir el uso de la leche animal por la bebida de avena, en especial para personas alérgicas o intolerantes a la leche, en los distintos platos y recetas.



Leche de avena

Taxonomía

El género fue descrito por Carlos Linneo y publicado en *Species Plantarum* 1: 79–81. 1753.⁸ La especie tipo es: *Avena fatua*.

Etimología

Avena: nombre genérico que deriva del latín *avena*, "alimentación", y el nombre de la avena, *Avena sativa*.¹

Especies

- | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|---|
| ▪ <u><i>Avena abyssinica</i></u> | ▪ <u><i>Avena maroccana</i></u> | ▪ <u><i>Avena pratensis</i></u> |
| ▪ <u><i>Avena barbata</i></u> | ▪ <u><i>Avena nuda</i></u> | ▪ <u><i>Avena sativa</i></u> |
| ▪ <u><i>Avena brevis</i></u> | ▪ <u><i>Avena occidentalis</i></u> | ▪ <u><i>Avena sterilis</i></u> |
| ▪ <u><i>Avena fatua</i></u> | ▪ <u><i>Avena pubescens</i></u> | ▪ <u><i>Avena strigosa</i></u> Schreb. - Afreita ⁹ |

Véase también

- Grano integral
- Copos de avena
- Forraje

Referencias

1. Watson L, Dallwitz MJ. (2008). «The grass genera of the world: descriptions, illustrations, identification, and information retrieval; including synonyms, morphology, anatomy, physiology, phytochemistry, cytology, classification, pathogens, world and local distribution, and references» (<http://web.archive.org/web/20090820162235/http://delta-intkey.com/grass/www/avena.htm>). *The Grass Genera of the World*. Archivado desde el original (<http://delta-intkey.com/grass/www/avena.htm>) el 20 de agosto de 2009. Consultado el 19 de agosto de 2009.
2. Biesiekierski JR (2017). «What is gluten?» (<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jgh.13703/full>). *J Gastroenterol Hepatol* (Revisión). 32 Suppl 1: 78-81. PMID 28244676 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28244676>). doi:10.1111/jgh.13703 (<https://dx.doi.org/10.1111%2Fjgh.13703>). «Similar proteins to the gliadin found in wheat exist as secalin in rye, hordein in barley, and avenins in oats and are collectively referred to as “gluten.” Derivatives of these grains such as triticale and malt and other ancient wheat varieties such as spelt and kamut also contain gluten. The gluten found in all of these grains has been identified as the component capable of triggering the immune-mediated disorder, coeliac disease. (*Existen proteínas similares a la gliadina que se encuentra en el trigo, como las secalinas en el centeno, las hordeínas en la cebada y las aveninas en la avena, y se denominan colectivamente “gluten.” Derivados de estos granos, tales como el triticale y la malta, y otras variedades de trigo antiguas, tales como la espelta y el kamut, también contienen gluten. El gluten encontrado en todos estos granos ha sido identificado como el componente capaz de desencadenar el trastorno mediado por el sistema inmunitario, la enfermedad celíaca*)».
3. Joyce, Susan A.; Kamil, Alison; Fleige, Lisa; Gahan, Cormac G. M. (2019). «The Cholesterol-Lowering Effect of Oats and Oat Beta Glucan: Modes of Action and Potential Role of Bile Acids and the Microbiome» (<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2019.00171/full>). *Frontiers in Nutrition* (en inglés) 6. ISSN 2296-861X (<https://portal.issn.org/resource/issn/2296-861X>). doi:10.3389/fnut.2019.00171 (<https://dx.doi.org/10.3389%2Ffnut.2019.00171>). Consultado el 9 de febrero de 2021.
4. Penagini F, Dilillo D, Meneghin F, Mameli C, Fabiano V, Zuccotti GV (18 Nov 18 2013). «Gluten-free diet in children: an approach to a nutritionally adequate and balanced diet» (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3847748>). *Nutrients* 5 (11): 4553-65. PMC 3847748 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3847748>). PMID 24253052 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24253052>). doi:10.3390/nu5114553 (<https://dx.doi.org/10.3390%2Fnu5114553>).
5. Comino I, Moreno Mde L, Sousa C (7 de noviembre de 2015). «Role of oats in celiac disease» (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4631980>). *World J Gastroenterol* 21 (41): 11825-31. PMC 4631980 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4631980>). PMID 26557006 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26557006>). doi:10.3748/wjg.v21.i41.11825 (<https://dx.doi.org/10.3748%2Fwjg.v21.i41.11825>). «It is necessary to consider that oats include many varieties, containing various amino acid sequences and showing different immunoreactivities associated with toxic prolamins. As a result, several studies have shown that the immunogenicity of oats varies depending on the cultivar consumed. Thus, it is essential to thoroughly study the variety of oats used in a food ingredient before including it in a gluten-free diet.»
6. de Souza MC, Deschênes ME, Laurencelle S, Godet P, Roy CC, Djilali-Saiah I (2016). «Pure Oats as Part of the Canadian Gluten-Free Diet in Celiac Disease: The Need to Revisit the Issue.» (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4904650>). *Can J Gastroenterol Hepatol* (Revisión) 2016: 1576360. PMC 4904650 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4904650>). PMID 27446824 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27446824>). doi:10.1155/2016/1576360 (<https://dx.doi.org/10.1155%2F2016%2F1576360>).

7. Haboubi NY, Taylor S, Jones S (octubre de 2006). «Coeliac disease and oats: a systematic review» (https://archive.org/details/sim_postgraduate-medical-journal_2006-10_82_972/page/672). *Postgrad Med J* (Revisión sistemática) **82** (972): 672-8. PMC 2653911 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2653911>). PMID 17068278 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17068278>). doi:10.1136/pgmj.2006.045443 (<https://dx.doi.org/10.1136/pgmj.2006.045443>).
8. «Avena» (<http://www.tropicos.org/Name/40023225>). *Tropicos.org. Missouri Botanical Garden*. Consultado el 14 de febrero de 2013.
9. Colmeiro, Miguel: «Diccionario de los diversos nombres vulgares de muchas plantas usuales ó notables del antiguo y nuevo mundo», Madrid, 1871.

Enlaces externos

- Wikcionario tiene definiciones y otra información sobre **avena**.
 - Etapas de crecimiento de la avena (https://web.archive.org/web/20160305012653/http://www7.uc.cl/sw_educ/cultivos/cereales/avena.htm) Pontificia Universidad Católica de Chile
 - Vídeo: ¿Cómo hacer avena sin gluten en casa? Grupo de Trabajo sobre Enfermedad Celíaca (<https://www.youtube.com/watch?v=uW9VZqVv1aA&index=2&list=PL2A8aXe704V51qt1xBiH9sZ-AZaGAppK4>). Entrevista al Dr. Luis Rodrigo Sáez.
 - Documento de la Fundación Española de la Nutrición (https://www.fen.org.es/storage/app/media/PUBLICACIONES%202017/INFORME%20AVENA_FEN_v2_2017_AvenaFEN2017_ok%201.pdf)
-

Obtenido de «<https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Avena&oldid=165303595>»