

# Harina de avena: propiedades, beneficios y cómo usarla en recetas de cocina

25/08/2025



La harina de avena se consolidó en los últimos años como una aliada de la alimentación saludable gracias a su perfil nutricional y al respaldo de evidencias científicas que demuestran sus beneficios. Diversos estudios médicos y nutricionales subrayan sus propiedades para regular el colesterol, proteger la salud digestiva y contribuir al control glucémico.

Estos efectos fueron destacados en el metanálisis “Efectos reductores del colesterol del  $\beta$ -glucano de avena: un metanálisis de ensayos controlados aleatorios”, que asocia su consumo con una disminución significativa del colesterol LDL y la prevención de enfermedades cardiovasculares.

A su vez, investigaciones recientes, publicadas en la revista *Food & Function*, reforzaron estos hallazgos al señalar que los

$\beta$ -glucanos de avena mejoran de manera consistente el perfil lipídico y reducen el riesgo cardiovascular.

## Cómo se hace la harina de avena

Quienes buscan una alternativa natural y **sin procesamiento industrial** pueden preparar harina de avena en casa utilizando copos de avena. El procedimiento es sencillo: triturar las copos en una licuadora o procesadora hasta obtener un polvo fino, tamizar el producto y repetir la molienda para lograr una  textura  homogénea.



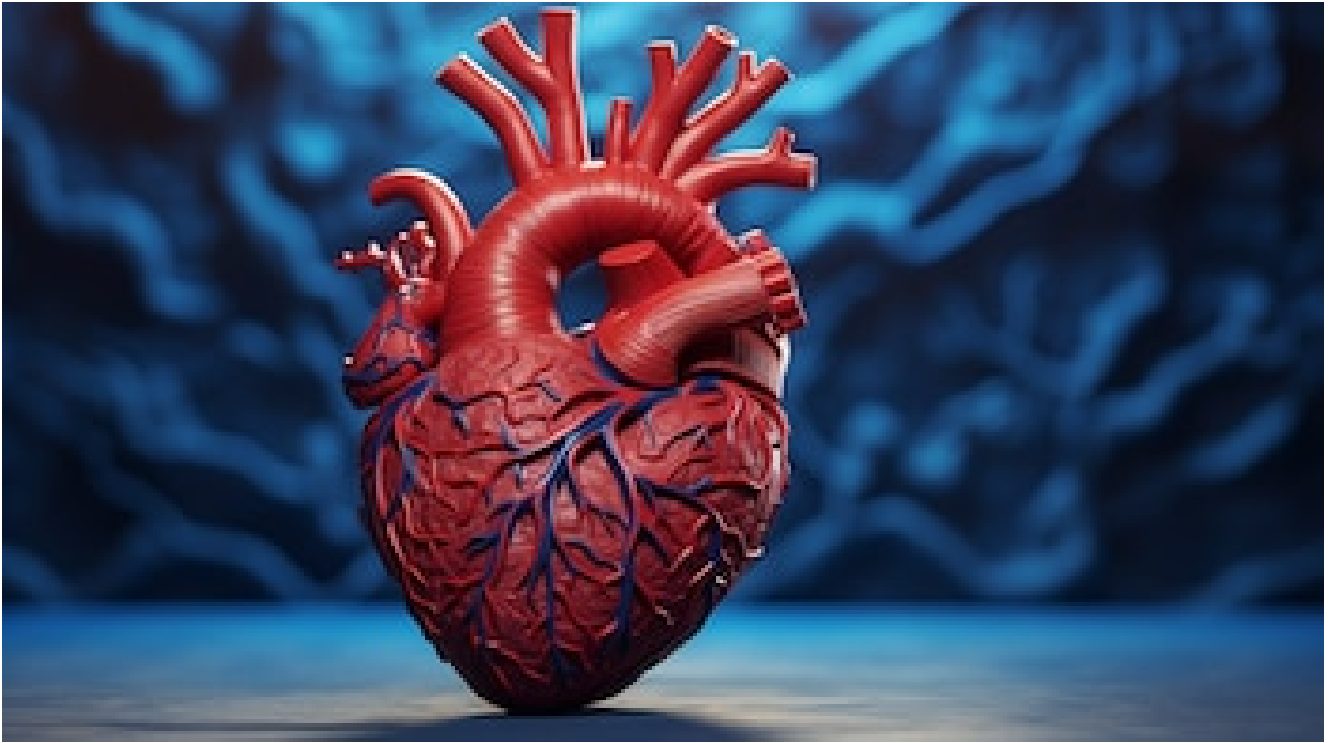
El magnesio presente en la harina de avena apoya la salud neuromuscular y el bienestar mental (Freepik)

La harina debe almacenarse en un **recipiente hermético**, a **temperatura ambiente**, y se recomienda elaborarla a partir del **grano integral**. Este método casero asegura la conservación de nutrientes, ya que la molienda artesanal preserva el salvado y el germen, componentes fundamentales del grano que aportan fibra, vitaminas y minerales.

# ¿Cuáles son los beneficios y propiedades de la harina de avena?

La harina de avena es considerada un alimento funcional gracias a la variedad de compuestos bioactivos que contiene. Entre sus principales beneficios se encuentran:

- **Colesterol y salud cardiovascular:** los  $\beta$ -glucanos de la avena actúan reduciendo el colesterol LDL y favorecen la prevención de enfermedades cardiovasculares. Tanto el metanálisis de ensayos clínicos como la publicación en *Food & Function* (2025) coinciden en que la ingesta regular de avena representa un aporte significativo para la **salud del corazón**.
- **Regulación de la glucosa:** el consumo de harina de avena favorece la estabilidad de la glucemia. Según un estudio publicado en *BMJ Diabetes Research & Care* (2022), los  $\beta$ -glucanos **atenúan la respuesta glucémica** tras las comidas y mejoran la sensibilidad a la insulina, reduciendo el riesgo de complicaciones metabólicas en personas con **diabetes tipo 2**.



La harina de avena ayuda a reducir el colesterol LDL y protege la salud cardiovascular, según estudios científicos (Imagen ilustrativa Infobae)

- **Acción antioxidante y antiinflamatoria:** la **avenantramida**, un compuesto fenólico característico de la avena, aporta **efectos antioxidantes y antiinflamatorios**. Una investigación en *Pharmacological Research* evidenció que estos compuestos **reducen el estrés** oxidativo y la inflamación sistémica, favoreciendo la salud vascular y el control de la presión arterial.
- **Bienestar neuromuscular y mental:** gracias a su aporte de **magnesio**, la harina de avena favorece la síntesis de serotonina, neurotransmisor vinculado al descanso, la regulación del ánimo y la reducción del estrés. Además, este mineral resulta esencial para el buen funcionamiento de músculos y huesos.



El consumo regular de harina de avena mejora la digestión y favorece el equilibrio de la microbiota intestinal (Imagen Ilustrativa Infobae)

- **Digestión y microbiota.** La fibra insoluble regula el **tránsito intestinal** y actúa como prebiótico, alimentando bacterias beneficiosas de la microbiota intestinal. Esto mejora la digestión, favorece la absorción de nutrientes y ayuda a prevenir el **estreñimiento**.
- **Control del peso corporal.** El consumo de harina de avena prolonga la sensación de saciedad y reduce la ingesta calórica diaria. El **Instituto Médico Europeo de la Obesidad** (IMEO) destaca este efecto en programas de control de peso, señalando que su incorporación regular puede ser útil como herramienta complementaria en dietas hipocalóricas.

## Qué tener en cuenta al usar harina

# de avena en las recetas de cocina

Aunque la avena **no contiene gluten de forma natural**, es común que se contamine durante el transporte o procesamiento. Por ello, las personas con **enfermedad celíaca** deben optar por productos certificados "sin TACC" para evitar complicaciones gastrointestinales.

Otro aspecto a considerar es su **textura**. La harina de avena **absorbe más líquido** que la de trigo y aporta menor elasticidad, lo que puede modificar el volumen y la estructura en panes o productos de repostería. Los especialistas sugieren ajustar la cantidad de líquidos o mezclarla con otras harinas para lograr resultados óptimos.



La harina de avena contribuye al control glucémico y es recomendada para personas con diabetes tipo 2 (Freepik)

El consumo recomendado es de una a dos cucharadas diarias en el marco de una dieta equilibrada. Un exceso, sobre todo en preparaciones con azúcares o grasas, puede incrementar el

valor calórico final.

## **El valor nutricional de la harina de avena**

El valor nutricional de la harina de avena la convierte en un alimento destacado dentro de la dieta equilibrada. Por cada 100 gramos, aporta:

- 366 calorías
- 14,5 gramos de proteínas
- 57 gramos de carbohidratos de absorción lenta
- 5,7 gramos de fibra, incluidos los  $\beta$ -glucanos
- Vitaminas del grupo B (tiamina, niacina y biotina)
- Minerales como magnesio, zinc, manganeso y fósforo

Su índice glucémico bajo es otro de sus puntos fuertes, ya que ayuda a evitar picos de azúcar en sangre y a mejorar el metabolismo energético.

## **5 recetas con harina de avena**

La versatilidad de la harina de avena permite incorporarla en preparaciones dulces y saladas, enriqueciendo el perfil nutricional de la dieta cotidiana. Algunas opciones recomendadas incluyen:



La versatilidad de la harina de avena permite su uso en recetas dulces y saladas, como panes, galletas y panqueques (Imagen Ilustrativa Infobae)

- **Receta de tortas fritas con harina de avena:** se prepara en minutos una versión más rústica y liviana de este clásico, ideal para acompañar el mate en días frescos.
- **Receta de scones de avena:** con una versión nutritiva del clásico pan británico, fusionan tradición y modernidad con ingredientes accesibles para disfrutar en cualquier momento.
- **Receta de pizza de avena:** una versión saludable y deliciosa de la pizza tradicional. Con una base de avena crujiente y sin necesidad de levadura, este plato es ideal para quienes buscan una alternativa sin harinas refinadas.
- **Receta de panqueques de avena:** su elaboración es bastante sencilla y rápida, lo que la convierte en una excelente opción para aquellos que buscan una comida exquisita para sus desayunos o meriendas.
- **Receta de galletas de avena sin harina:** son ideales para aquellos con intolerancia al gluten o simplemente para

quienes desean reducir el consumo de harinas refinadas.

Fuente: Infobae