

La avena, el alimento de moda

Liquats Vegetals, una empresa afincada en la falda del Montseny, lleva años produciendo una bebida de avena 100% natural, sin colorantes, aromas, estabilizantes ni azúcares añadidos. Disponen de dos variedades Yosoy, de agricultura convencional y Monsoy de agricultura ecológica, ambas en su versión normal y con calcio.

La necesidad de escoger alimentos que nos ayuden a mejorar la salud en general y el bienestar digestivo en particular se está convirtiendo en una tendencia al alza, ya sea por el puro placer de paladear un sabor desconocido o por la imperante necesidad de un cambio de hábitos alimentarios, debido a un problema de intolerancia a la lactosa, hinchazón abdominal, niveles altos de colesterol en sangre o diabetes.

A parte de ser un alimento de origen vegetal, este cereal de alta digestibilidad y de innumerables virtudes terapéuticas nos ofrece un sabor muy agradable al paladar, dulce y cremoso, que por su riqueza en azúcares naturales no es necesario añadirle ningún otro tipo de endulzante.

Es un alimento equilibrado, ligero y energético, cargado de nutrientes que ayudan al organismo a reponer fuerzas, aliviando la sensación de cansancio o apatía. Ejerce un efecto reconstituyente y vigorizante al tiempo que serena la mente.

Las características de la avena han convertido este cereal en una opción muy atractiva para los consumidores.

Al ser un cereal integral los carbohidratos se metabolizan más



lentamente, de manera que van entrando en nuestro organismo a medida que este los requiere, regulando los niveles de insulina en sangre, incluso en diabéticos. No genera flatulencias ni hinchazón abdominal.

Su contribución proteica es baja, ideal para procesos de desintoxicación o enfermedades renales, aunque lleva una pequeña cantidad gluten, a valorar en personas con intolerancia.

Tiene menos de un 1% de grasa, básicamente insaturada, que beneficia a la salud cardiovascular y su fibra ayuda a reducir los niveles de colesterol perjudicial en sangre y a incrementar la sensación de saciedad, ideal para el control de peso.

La avena contiene un tipo de fibra soluble, los betaglucanos, que es útil para el estreñimiento, actúa como regulador del tránsito intestinal favoreciendo las

bacterias beneficiosas. Además contiene mucílagos que generan mucosas reparadoras de los tejidos mejorando las afecciones de la piel, las uñas y la irritaciones del sistema digestivo. Aporta vitaminas B1, B2 y avenina, que actúan sobre el sistema nervioso. Estas ejercen un suave efecto regenerador y tranquilizante, disminuyendo la sensación de estrés, insomnio, retención de líquidos y tensiones digestivas de efecto nervioso.

Es un alimento indispensable para estudiantes, deportistas y trabajadores que realizan un gran esfuerzo físico, pues tiene un gran poder hidratante y regenerador celular. Restaura la energía perdida en el desgaste calórico del ejercicio, regulando el nivel de grasas y de glucosa necesarios para la actividad.

Es un superalimento para estimular la fecundación, ayuda en el embarazo, y en la lactancia incrementa la producción de leche.

Una forma integrar este producto a nuestra dieta es como bebida vegetal. Se recomienda tomarla como sustitutivo de la leche tanto en el desayuno como en la cocina, como alternativa a la mantequilla, leche o crema de leche.

Tel. 938 848 069
www.liquats.com
liquats@liquats.com