



## Cenas Detox con Avena

Y si empezamos el año con salud, equilibrio y depuración adoptando el hábito de tomar **cenas detox con avena**? Tras las fiestas, con sus múltiples y continuas comidas y cenas de celebración, solemos encontrarnos más hinchados, pesados y cansados. Es cuando nos invade una ganas de empezar el año nuevo más ligeros, sintiéndonos más limpios por dentro y con más vitalidad. En definitiva, hacer borrón y cuenta nueva, verdad?

La mayoría de las veces se apuesta por hacer dietas

hipocalóricas y con ello muchas veces, pobres en nutrientes vitales y que no satisfacen ni el paladar ni la saciedad. Una opción mucho más interesante y saludable, es llevar a cabo una **alimentación limpia, fácil de digerir** pero que sea también rica en nutrientes vitales, **aportando placer y satisfacción** al acabar la ingesta.

Una buena manera de ir incorporando esta manera de alimentarnos es empezando por las cenas, momento del día en el que solemos estar en casa y con mayor poder de elección...Adoptar cenas ligeras, fáciles de cocinar y que integren elementos que nos reparen, sacien y limpien, nos proporciona un buen **descanso para nuestro sistema digestivo y sistema nervioso**, y una limpieza más efectiva del organismo. Es a lo largo de la noche, mientras dormimos y hasta la hora del desayuno, que nuestro cuerpo está en ayuno, y que el hígado realiza su mayor trabajo de filtraje y limpieza de las toxinas.

Por ello, unas **cenas detox con avena** son una excelente opción. La avena es un cereal completo, digestivo y equilibrado. Ha sido la base de la alimentación de pueblos y civilizaciones de países como Escocia, Irlanda y de Oriente por sus cualidades nutricionales y curativas. Es rica **en proteínas**, contienen 6 de los 8 aminoácidos esenciales que no podemos fabricar, un **70% de ácidos grasos instaurados** e hidratos de carbono de absorción lenta que aportan **saciedad durante largo tiempo**.

De sabor suave y textura cremosa, sus copos son ideales añadidos en cremas vegetales, en el que junto con verduras de temporada, de hoja verde y raíz, aportamos **fibra, minerales como el silicio, fósforo, calcio y hierro, y vitaminas del complejo B**, esenciales para el buen funcionamiento de nuestro cerebro y sistema nervioso. Se trata de un cereal ideal para el invierno porque calienta el organismo, lo que no significa que no podamos añadir unos cuantos copos finos en ensaladas también si lo

deseamos, pero poniendo atención en masticarla bien.

Otra ventaja que presenta unas cenas detox con avena, es **la rapidez** con lo que se preparan. Basta con añadir unos copos a un caldo o crema vegetal, y en tan solo unos minutos, se desprende su terapéutico mucílago, aportando **densidad y cremosidad** al plato y paladar. Descúbrelo en esta deliciosa receta de [Cremoso de Romanesco](#) 😊

La avena es además un cereal **regulador metabólico y diurético**, con lo que nos ayuda a regular el peso y volumen corporal de manera natural. Su fibra soluble y beta-glucanos, protegen la pared intestinal además de combatir el **estreñimiento** y reducir los altos niveles de **colesterol**, cuidando así de nuestra **salud intestinal y cardiovascular**.

Para las personas que padecen sensibilidad **al gluten o celiaquía**, así como problemas digestivos, existen copos de avena sin gluten. Es importante recalcar que el gluten que se suele encontrar en la avena es por contaminación, en el cultivo o procesado, con otros cereales como el trigo, cebada o centeno. No obstante, la avena contiene cantidades pequeñas de una prolamina llamada avenina que puede causar alguna reacción en celíacos, de allí que se recomiende su consumo de manera gradual, aumentando poco a poco su cantidad.

Otro dato importante es escoger una avena **de cultivo biológico**, sin fertilizantes, pesticidas ni fungicidas, porque no tiene sentido hacer cenas detox con avena si ésta acaba por ensuciarnos más que limpiarnos...

Artículo elaborado para [Bioecoactual, Enero 2017](#)

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#)