



HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA
AVENA

Avena

?

Avena



Avena sativa

Taxonomía

Reino:	Plantae
División:	Magnoliophyta
Clase:	Liliopsida
Orden:	Poales

<u>Familia:</u>	Poaceae
Subfamilia:	Pooideae
<u>Tribu:</u>	Aveneae
<u>Género:</u>	<i>Avena</i> L. , 1753
Especies	
Ver texto	
Sinonimia	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Anelytrum</i> Hack.• <i>Preissia</i> Opiz¹	
[editar datos en Wikidata]	

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



Índice

- [1Descripción](#)
 - [1.1Gluten](#)
- [2Producción](#)
- [3Usos](#)
- [4Bebida de avena](#)
- [5Taxonomía](#)
- [6Especies](#)
- [7Véase también](#)
- [8Referencias](#)
- [9Enlaces externos](#)

Descripción[\[editar\]](#)

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.

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[\[editar\]](#)

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.⁴⁵ 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.⁶⁷

Producción[\[editar\]](#)

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[[editar](#)]

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[[editar](#)]

Artículo principal: [Bebida de avena](#)



Leche 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.

Taxonomía[[editar](#)]

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 [\[editar\]](#)

- [Avena abyssinica](#)
- [Avena barbata](#)
- [Avena brevis](#)
- [Avena fatua](#)
- [Avena maroccana](#)
- [Avena nuda](#)
- [Avena occidentalis](#)
- [Avena pubescens](#)
- [Avena pratensis](#)
- [Avena sativa](#)
- [Avena sterilis](#)
- [Avena strigosa](#) Schreb. - Afreita⁹