

Kölln ofrece la manera más saludable de gestionar la energía personal

La avena integral contiene hidratos de carbono de absorción lenta proporcionando energía de manera dosificada

Para hacerlo fácil. Existen dos grupos de hidratos de carbono: los de absorción rápida y los de absorción lenta. Los primeros son aquellos que tienen una composición simple y el organismo los ingiere rápidamente. Los de absorción lenta o complejos están formados por varios monosacáridos. La avena integral contiene principalmente hidratos de carbono complejos que el cuerpo degrada lentamente y descompone en sus partes constituyentes. Así las moléculas de glucosa se van liberando poco a poco sin producir grandes alteraciones del nivel de azúcar en la sangre. Este proceso ayuda a tener una sensación de saciedad durante más tiempo. Lo que ayuda a no picar entre horas.

Por si esto fuera poco, la avena contiene beta-glucano. El betaglucano puede regular el nivel de colesterol protegiendo los vasos sanguíneos de sedimentos perniciosos. Los estudios científicos sugieren que un consumo elevado de fibra reduce el riesgo de hipertensión, de trastornos en el metabolismo de lípidos y de enfermedades coronarias.

Sus proteínas vegetales son responsables de mantener una buena estructura muscular y cuidar el metabolismo. Aproximadamente el 50% de las proteínas son aminoácidos esenciales. La avena contiene los 8 aminoácidos esenciales que el cuerpo humano no puede sintetizar, por ejemplo, el triptófano que, junto con los hidratos de carbono, ayuda a aumentar los niveles de melatonina permitiendo descansar. Además, su grasa vegetal contiene 70% de ácidos grasos insaturados, de los cuales el 40% es ácido de linóleo, esencial para el cuerpo humano. La avena en general influye positivamente en el sistema cardíaco y la circulación. Y finalmente, la avena contiene vitaminas importantes, muchas de ellas del grupo B. La vitamina B1, "la vitamina para los nervios", es esencial para la función cerebral y el sistema nervioso.

En Kölln tienen una amplia gama de copos de avena que ayudan a administrar gradualmente la energía diaria.

Se producen a partir de todo el grano y contienen 100% de avena y nada más:

Los Copos de Avena integrales proceden del grano entero de avena. Por eso son más grandes y tienen una textura firme.

Los Copos de Avena Suaves integrales, debido a un proceso especial, proceden de granos cortados. Gracias a este proceso tienen una textura muy tierna. También los hay disponibles sin gluten.

Los Copos de Avena Solubles integrales de Kölln son los únicos que se pueden disolver en bebidas, frías o calientes, como leche o jugo, por ejemplo, en el batido. También es ideal para espesar salsas, crear postres y agregar a muchas recetas. Su textura es muy fina debido a un proceso patentado.

Sobre Kölln

La compañía Peter Kölln fue fundada en 1820 y todavía es 100% propiedad de la familia Kölln. Kölln es una de las marcas de alimentos más famosas de Alemania, comprometida con un procesamiento minucioso de la avena durante hace 200 años. El respeto que Kölln tiene por la naturaleza les obliga a fabricar sus productos cuidadosamente, aplicar rigurosos controles de calidad y a no perder nunca de vista su responsabilidad social. A Kölln le mueve la pasión y el amor por la avena, eso se ve reflejado en cada uno de sus copos. Y ya sean suaves, fuertes, solubles o sin gluten: siempre son copos integrales. La avena Kölln ya forma parte de la dieta de los españoles que ya están #Locosporlaavena.

Datos de contacto:

Miriam

619592198

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>