

**FICHA TECNICA DE AVENA (hojuelas)****FIT-AHO-002****DATOS GENERALES****NOMBRE CIENTIFICO:** *Avena sativa L.***FAMILIA:** Poaceae**PROPIEDADES  
TERAPEUTICAS:**

Propiedades conocidas antiinflamatorio, antiséptico, fungicida, antiespasmódica relajante, hidratante, suavizante.

**DIVERSOS USOS EN LA INDUSTRIA****FARMACEUTICA:** Es utilizado en diferentes medicamentos que contribuyen acelerando la cicatrización interna y externa, Ayuda como antiinflamatorio, antiséptico, fungicida, antiespasmódica, estos beneficios siendo de origen vegetal.En la medicina tradicional se han demostrado efectos beneficiosos en la reducción del colesterol.<sup>1</sup>**COSMETICA** Se utilizan en cosméticos al integrarse en formulaciones, entre ellas, lociones, cremas, jabones y champús; debido a su poder descongestionante, hidratante y óptimo astringente<sup>1</sup>  
Por último, también puedes utilizarlo como exfoliante corporal.**PRECAUCIONES**No se administre en dosis elevadas por tiempos prolongados.  
En dosis elevadas puede irritar las él estómago.**PRESENTACIONES**

Planta Entera, Triturada, Pulverizada, Extracto fluido, Extracto Seco.

**ALMACENAMIENTO****Consérvese en un lugar fresco, seco y protegido de la luz.****REFERENCIAS  
BIBLIOGRAFICAS**

- 1.-Whitehead A, Beck EJ, Tosh S, Wolever TM (2014 Dec). «Cholesterol-lowering effects of oat  $\beta$ -glucan: a meta-analysis of randomized controlled trials». *Am J Clin Nutr* 100 (6): 1413-21. PMID 25411276. doi:10.3945/ajcn.114.086108.
- 2.- [http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/06/06\\_3248.pdf](http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/06/06_3248.pdf)