

Fecha: 07/02/2022

Fuente: La Cuarta

Título: **Un negocio seguro: el té es la segunda bebida más consumida en Chile**

Visitas: 140.149

VPE: 469.499

Favorabilidad: No DefinidaLink: <https://comerciante.lacuarta.com/noticias/tema-central/un-negocio-seguro-el-te-es-la-segunda-bebida-mas-consumida-en-chile.html>

La hora del té es una instancia potencialmente beneficiosa si se incorporan alimentos saludables, sostiene la nutricionista Evelyn Sánchez. <p> Si se conoce el dato de que, después de agua, el té es la bebida de mayor consumo tanto en Chile como a nivel mundial, es fácil comprender por qué se trata de un producto que no debe faltar en ningún almacén o minimarket de barrio. </p> <p> Y a lo anterior se le suma, además, el hecho de que muchos de sus componentes se asocian con beneficios para la salud.

“El té, en sus diferentes formas de consumo, té verde, oolong y té negro, contiene una alta concentración de catequinas y de polifenoles, lo que le confiere propiedades antioxidantes y beneficios a nivel cardiovascular e inmunológico”, explica Evelyn Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la **Universidad de Las Américas**. </p> <p> Y puntualiza que “aproximadamente un 78% del té que se consume en el mundo es negro, un 22% es té verde y menos de un 2% es oolong”.

<p> Té saludable</p> <p> También apunta que desde el punto de vista social, la hora del té “es una instancia potencialmente beneficiosa, si se incorporan alimentos saludables, como cereales integrales, verduras, alimentos ricos en lípidos de buena calidad, etc”. </p> <p> Sin embargo, alerta que “se desaconseja la ingesta de té junto con alimentos vegetales altos en hierro, como legumbres, y alimentos altos en calcio, como los lácteos, ya que reduce la absorción de ambos minerales”. </p> <p> Por último, la docente de la **UDLA** acota que “el origen, los mecanismos de obtención y los procesos asociados modifican las características del té en cuanto a propiedades, cantidad de polifenoles y sabores. La mayor cantidad de variedades da respuesta a las preferencias y nuevas tendencias en alimentación”, concluye. </p>

