

Felicidad y salud

Aprovechar las propiedades antioxidantes



A toda hora una taza de té es una pausa para temperar el cuerpo o para compartir un momento. Lo bueno es que al beberlo se están incorporando componentes beneficiosos para la salud.

Por: Germán Kreisel

Las razones para tomar té son variadas, a muchos les produce una estimulación de la actividad cerebral, y por el contrario a otros les relaja y les ayuda a mantener la tranquilidad por algún momento. Lo cierto es que beber esta bebida sobre todo en los días más fríos es un hábito reconfortante en todo momento.

Lo que sí es importante es que el té no contiene calorías y es uno de los mejores aliados para quienes quieren bajar de peso, ya que los expertos señalan que beber una bebida caliente produce saciedad y elimina la ansiedad por comer.

Se trata de una bebida que después del agua es la de más consumida en todo el

mundo, y su consumo también va asociado a que sus componentes son beneficiosos para la salud.

Evelyn Sánchez, académica Escuela Nutrición y Dietética de la **UDLA**, explica que el té, en sus diferentes formas de consumo como el 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.

Sin embargo, desde el punto de vista nutricional, la especialista indica que "no necesariamente es relevante y lamentablemente en Chile se asocia al consumo de harinas refinadas, azúcares simples y grasas (pan blanco, mantequilla, embutidos, etc.). Sin embargo, desde el punto de vista social, la hora del té es una instancia potencialmente beneficiosa si se modifica e incorporan alimentos saludables".

Para acompañar una taza de té, sobre todo en el desayuno y a media tarde el acompañamiento idealmente no debe ser como generalmente se hace. "Dependiendo del tiempo de comida, pueden ser altos en

fibra como pan integral con semillas, acompañado de palta, tomate, huevo, hummus; o alimentos dulces sin azúcares añadidos", recomienda Evelyn Sánchez.

A su vez, aconseja no beber té junto con la ingesta de alimentos vegetales altos en hierro como legumbres, y alimentos ricos en calcio como lácteos ya que reduce la absorción de ambos minerales.

¿Té con leche?

Si beber una taza de té es parte del día a día, el té con leche ya pasa a un nivel de bebidas clásicas de los chilenos. Entrega más saciedad y un sabor incomparable, sin embargo, diversos estudios y especialistas sostienen que, al mezclar té con algún lácteo, la proteína de la leche puede reducir la capacidad antioxidante del té. Esto, ya que los flavonoides de la hierba ya no sirven al unirse a las proteínas.

Beber un té con leche no afecta la salud, pero sí es importante saber que, si quiere incorporar las propiedades y disfrutar de un rico sabor, al incorporar la leche reducirá las sustancias beneficiosas para el organismo.

“En los patrones de alimentación nacionales, se encuentra muy arraigado la ingesta de té durante el día. En este sentido no pueden faltar en un negocio estos alimentos, además de diferentes tipos de aguas de hierbas envasadas e infusiones de frutas y hojas deshidratadas. Nuevas variedades como el té verde y él te matcha también han ido incrementando su ingesta estos últimos años, asociados a sus propiedades antioxidantes y diuréticos principalmente”.

Evelyn Sánchez, académica Escuela Nutrición y Dietética de la **UDLA**.



“El origen, mecanismos de obtención y 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”.

“Desde el punto de vista social, la hora del té es una instancia potencialmente beneficiosa si se modifica e incorporan alimentos saludables como cereales integrales, verduras, alimentos ricos en lípidos de buena calidad, entre otros”.