



Bien helado

Aprovechar las propiedades antioxidantes del té

A toda hora el té es una pausa para temperar el cuerpo o también para refrescarse. Lo bueno es que al beberlo se están incorporando componentes beneficiosos para la salud.



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 no solo se bebe en los días más fríos, sino que también en temporadas de calor, bien helado y refrescante.

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, produce saciedad y elimina la ansiedad por comer.

Se trata de una bebida que después del agua es la 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 diferen-

tes 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.

Para quienes buscan nuevos sabores y vivir una experiencia refrescante, los jugos y aguas que incorporan té con el sabor de una fruta también son una opción. El té, negro y verde, es un diurético que ayuda a eliminar toxinas del organismo. También es recomendado para quienes desean bajar de peso, ya que ayuda a saciar. Y con la incorporación de alguna fruta puede ser más rico aún, especial para las altas temperaturas.

Por ejemplo, Lipton Ice Tea cuenta con aguas de distintos sabores en base a té verde y té negro con sabores de limón, durazno y frambuesa, con 0% de azúcar añadida.

Bebidas funcionales

Don Limón, además de ser una bebida 100% chilena, tiene tres exquisitas variedades y es definida como "funcional" ya que, es una excelente fuente de vitamina C y que, además, es baja en calorías, libre de grasa total, baja en sodio y está libre de sellos.

"Desde antes que partiera la pandemia ya había una

tendencia en preferir bebidas funcionales no gasificadas por sobre las que estamos acostumbrados a ver y bajo esta visión, creé Don Limón como un producto de consumo masivo. Una de las mayores ventajas de este producto es que solo una botella de 500 ml te entrega la dosis perfecta de vitamina C que tu cuerpo necesita a diario", dice Andrés Villegas, creador de Don Limón.

De hecho, desde la llegada de Covid -19, el consumo de bebidas gasificadas y azucaradas ha caído en un 25% en Chile, ya que, a partir de ese hecho, creció la conciencia de chilenos y chilenas – en particular de los más jóvenes- de que lo que se consume y cómo esto afecta o favorece en el estado físico y mental, por ende, hay que buscar opciones más beneficiosas y funcionales que entreguen algo más allá del sabor.

Actualmente Don Limón se encuentra en más de 20 mil puntos de ventas de Iquique a Punta Arenas y en tres exquisitas variedades: Original - Limón, Maqui -Arándano y Menta -Jengibre y cada una es una excelente fuente de vitamina C, que ayuda a reforzar las defensas y es un antioxidante natural que ayuda a la regeneración de la piel y contribuye a la eliminación de toxinas del cuerpo, entregando hidratación, energía y vitalidad.