

MÁS QUE UNA TRADICIÓN:

# Las propiedades que convierten al té en un aliado del bienestar

El té es una bebida milenaria que, en Chile, es consumida ampliamente por casi toda la población. Es un hábito arraigado que se ha ido ampliando desde el tradicional té negro, hasta una variedad de infusiones de hierbas. ●●●

**POR GLORIA PEÑA,**  
 nutricionista y académica de la  
 Universidad Central.

En la actualidad existe un creciente interés de las personas por el consumo de los diferentes tipos de té disponibles en el mercado. La ciencia ha permitido conocer los beneficios que puede ofrecer cada una de las distintas variedades consumidas regularmente por los chilenos.

El té negro, por ejemplo, es uno de los más consumidos en nuestro país. Su sabor y aroma permiten seleccionarlo con mayor frecuencia. Este té es rico en antioxidantes, como las catequinas y flavonoides, que ayudan a combatir el daño celular. Algunos estudios sugieren que el consumo regular de té negro puede estar asociado a una reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares. Es un energizante natural por su contenido de cafeína.

El té verde también ha cobrado gran popularidad en los últimos años. Sus compuestos bioactivos han demostrado tener efectos positivos en el metabolismo y se estima que podría contribuir a la pérdida de peso. Además, estudios indican que el consumo regular de té verde puede mejorar la salud cerebral y reducir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas.

El té blanco, por su parte, es conocido por su sabor sutil y delicado. Vale mencionar que es una de las formas menos procesadas de té. Es rico en antioxidantes y se ha asociado con beneficios como la mejora en la salud dental y una posible reducción del riesgo de



UNIVERSIDAD CENTRAL

El consumo de té y de infusiones continúa creciendo en Chile, impulsado tanto por sus propiedades saludables como por la amplia variedad de sabores y beneficios asociados a cada tipo de preparación.

enfermedades crónicas. Además, su contenido de L-teanina contribuye a reducir el estrés y mejorar la concentración.

También destaca el matcha, un tipo de té verde en polvo que ha ganado popularidad por su gran contenido de antioxidantes. Estudios sugieren que puede proporcionar energía sostenida durante el día y mejorar los estados de alerta y la concentración mental.

Finalmente tenemos el té rojo (Pu Erh), conocido por sus propiedades digestivas y su capacidad para ayudar en el control de peso. Este té fermentado puede mejorar la salud intestinal y, según diversos estudios, contribuye a la reducción del colesterol.

#### OTROS TIPOS DE TÉ

Té de Hibisco, de color rojo, no solo es visualmente atractivo,

sino que también es un excelente aliado para la salud cardiovascular. Estudios muestran que puede ayudar a disminuir la presión arterial y mejorar los niveles de colesterol. Además, es rico en vitamina C y antioxidantes, lo que lo convierte en una bebida ideal para fortalecer el sistema inmunológico.

También ha ganado popularidad el té de Rooibos. Originario de Sudáfrica, es

preferido por aquellos que buscan evitar la cafeína. Este té es rico en antioxidantes y puede ayudar a mejorar la piel. Asimismo, su sabor dulce y suave lo hace perfecto para disfrutarlo en distintas horas del día.

#### ¿Y LOS TÉ DE HIERBAS?

Los té de hierbas ofrecen múltiples beneficios. Por ejemplo, el clásico té de

manzanilla es famoso por sus propiedades relajantes. Ideal para tomar antes de dormir, la manzanilla puede ayudar a reducir la ansiedad y mejorar la calidad del sueño.

Por su parte, el té de menta, además de tener un refrescante aroma, es conocido por ayudar con la digestión y aliviar dolores de cabeza. Su efecto calmante lo convierte en una excelente opción para después de las comidas.

Y en esta lista no podemos dejar de lado el té de boldo, utilizado tradicionalmente para problemas digestivos, sobre todo los relacionados aliviar el malestar estomacal y la sensación de plenitud tras las comidas. Eso, gracias a su capacidad para promover el flujo biliar y mejorar la digestión.

#### CONSIDERACIONES IMPORTANTES

Incorporar diferentes tipos de té en nuestra dieta no solo es un placer para el paladar, sino también un paso hacia una vida más saludable.

Aunque el té puede ofrecer numerosos beneficios, siempre es importante mantener una alimentación saludable y actividad física.

También es necesario saber que el té, especialmente el negro, el verde y el blanco, deben consumirse alejados de las comidas, ya que contienen una elevada concentración de taninos que, si bien son saludables, afectan por ejemplo la absorción del hierro que se encuentra en algunos alimentos, como el pan.