

Fecha: 16-08-2025
 Medio: La Discusión
 Supl.: La Discusión
 Tipo: Noticia general
 Título: Agua, té e infusiones: qué beber para hidratarse y cuándo evitarlas

Pág.: 8
 Cm2: 738,0
 VPE: \$ 735.076

Tiraje: 3.500
 Lectoría: Sin Datos
 Favorabilidad: ☐ No Definida



El consumo de té y aguas de hierbas en simultáneo con alimentos puede afectar la absorción de hierro.

NOTICIAS UDEC
 diario@ladiscusion.cl
 FOTOS: NOTICIAS UDEC

NO SIEMPRE SON RECOMENDABLES JUNTO A LAS COMIDAS

Mantener una correcta hidratación es fundamental para la salud, pero no todas las bebidas aportan el mismo beneficio. Beber dos litros de agua al día es una recomendación frecuente, pero difícil de cumplir.

Aunque el té y las infusiones contienen agua, también incluyen compuestos vegetales o activos que pueden influir en la absorción de nutrientes o actuar como medicamentos naturales. La docente de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Concepción, Dra. Marcia Avello Lorca, explicó que “los activos son los fitoquímicos que ejercen un efecto en nuestra biología”.

La profesora del Laboratorio de Farmacognosia y Fitofármacos identificó que si lo que buscamos es hidratación, lo más adecuado es la ingesta de agua pura. “Si necesitas acción de químicos para cambiar tu biología, por ejemplo, manzanilla como carminativo o antioxidante con Camellia (Té), es otro contexto, aquí estamos en el campo de la Fitoterapia”, detalló.

Cuidados al igual que los fármacos

La docente UdeC advirtió que las plantas medicinales deben ser utilizadas con las mismas precauciones de un fármaco convencional. Por lo mismo, añadió, la Fitoterapia está contraindicada de la misma forma que un fármaco convencional, en los primeros tres meses de embarazo, durante la lactancia, en personas con menos de 30 kilogramos, entre otros. “Estas son reglas generales, siempre consultar a su médico y fitoterapeuta, según sea el caso clínico”.

Agua, té e infusiones: qué beber para hidratarse y cuándo evitarlas

El té y las infusiones aportan líquidos, pero no siempre reemplazan al agua. La docente de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Concepción, Dra. Marcia Avello Lorca, entrega recomendaciones y advertencias sobre su consumo.

¿Se pueden mezclar las infusiones y el té con las comidas?

El consumo de té con las comidas ha sido una advertencia común entre los profesionales de la nutrición, ya que afectaría la absorción de los nutrientes ingeridos.

“El té y las hierbas aportan compuestos beneficiosos, pero su consumo simultáneo con alimentos puede afectar la absorción de hierro. El agua, al ser neutra, es mejor complemento para absorber nutrientes en las comidas. Es recomendable separar las infusiones de las comidas principales”, apuntó la Directora del Departamento de Nutrición y Dietética UdeC, Dra. Montserrat Victoriano Rojas.

Por otro lado, existen productos como el té verde, cuyo consumo “inhibe la absorción del colesterol dietario, eso puede ser benefi-

cioso si la comida tiene mucha grasa saturada”, complementó Victoriano.

Muchas veces estas infusiones son usadas como caminativos, que corresponden a activos vegetales que favorecen la digestión y favorecen la eliminación de gases, “contribuyen a la desinflamación del colon y sus desfavorables síntomas; meteorismos y espasmos, entre otros”, identificó la Dra. Avello. Si la persona no necesita esta ayuda, las profesionales recomiendan que no beba infusiones después de las comidas. “Si deseas una experiencia organoléptica, como la infusión de cedrón, que sea muy diluido y unos 20 a 30 minutos después de las comidas, así como el “bajativo”, si has consumido comidas muy pesadas como las ricas en grasas”, recomendó Avello.

Beber té e infusiones estando embarazada

Durante el embarazo, se recomienda reducir al mínimo el consumo de cafeína, no superando una taza y media diaria. Por esta razón, muchas mujeres embarazadas optan por evitar el café y el té tradicional, prefiriendo infusiones o té “rooibos”, libres de este componente.

“A través de la historia, los activos derivados de plantas son la base de la farmacoterapia moderna. Un fármaco es un activo que cambia la biología de un ser vivo. Si se usa según las reglas terapéuticas se comportan como un medicamento, si no como tóxico o veneno”, explicó la Dra. Marcia Avello.

Cuando existe deshidratación, sensación de sed, “el agua, y electrolitos, con gotas de jugo de limón y/o pizca de sal de mar son los indicados”, cerró.