

Té

Tea

Camellia sinensis

El té es una infusión con las hojas secas molidas o brotes del arbusto *Camellia sinensis* o *Camellia viridis* en agua caliente y se usa como bebida estimulante.

El arbusto ha crecido silvestre a lo largo de la historia en Extremo Oriente aunque hoy día se cultiva en muchos otros lugares. El té proviene principalmente de la China continental, India, Sri Lanka, Taiwán, Japón, Nepal, Australia y Kenia.

Los cuatro tipos principales de té se distinguen según su procesamiento. *Camellia sinensis* es un arbusto, cuyas hojas, si no son secadas apenas se recolectan, comienzan a oxidarse. Para prevenir este proceso de oxidación se calientan las hojas con el objetivo de quitar su humedad.

- **Té blanco:** hojas jóvenes (brotes nuevos del arbusto) que no se han oxidado.
- **Té verde:** sin oxidación y las hojas se secan en ausencia de humedad y son fragmentadas rápidamente después de ser recogidas.
- **Té negro:** es el más oxidado de todos y el que más teína posee.
- **Té rojo:** es una variedad fermentada de una manera especial que se elabora con hojas grandes de té que se comprimen y almacenan durante años bajo condiciones específicas para que unas cepas bacterianas transformen el té verde en rojo.

La costumbre de servirse de las hojas de té para conferir un buen sabor al agua hervida se utilizó por primera vez en la China hacia el 2500 a.C. El té entra en contacto con los europeos por primera vez en la India, cuando los portugueses llegan en 1497, ya que el uso del té estaba muy extendido. El primer cargamento de té debió llegar a Ámsterdam (Holanda) hacia 1610. En Inglaterra, el té negro llega a través de Holanda y de los cafeteros de Londres que lo pusieron de moda hacia 1657. El consumo de té solo adquirió notoriedad, en Europa, en los años 1720-1730. Empieza entonces un tráfico directo entre China y Europa. Aunque tan sólo una pequeña parte de Europa oriental, Holanda e Inglaterra, consumían la nueva bebida. Francia consumía muy poco, Alemania prefería el café y España era aún menos aficionada. En Inglaterra llegó a todas las clases sociales, pobres y ricos lo bebían.

Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Agua y antioxidantes.

Valoración nutricional

Sus componentes antioxidantes (polifenoles) le atribuyen diversas propiedades saludables: protege al organismo frente a la acción nociva de las sustancias oxidantes y los radicales libres que debilitan al sistema de defensa natural del cuerpo, y aceleran el proceso de envejecimiento, contribuye a regular los niveles de colesterol, ayudando al cuerpo a absorber menos grasa y excretar más, evita la formación de coágulos en la sangre, ya que inhibe una sustancia liberada por las plaquetas, el tromboxano, que provoca



que las plaquetas se unan formando bloques (trombos), previene contra la formación de caries, debido a su contenido de fluoruro, ejerce un importante efecto diurético en la medida que su ingestión ayuda a la eliminación de líquidos, su bajo contenido calórico lo convierten en una buena alternativa a las bebidas gaseosas y azucaradas, los taninos le confieren el característico sabor amargo y tienen efecto astringente, por lo que su consumo está aconsejado en caso de diarrea y es una buena bebida estimulante.

Por otro lado, contiene una sustancia que impide el aprovechamiento orgánico de la vitamina B₁. Por ello, los grandes bebedores de té pueden llegar a padecer deficiencia de esta importante vitamina para el sistema nervioso.

Por otra parte, el té verde tiene el inconveniente de dificultar la absorción de hierro presente en los alimentos, por lo que su consumo no estaría indicado en caso de estar atravesando un proceso anémico.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por taza (100 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	0	0	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,1	0,1	54	41
Lípidos totales (g)	Tr	Tr	100-117	77-89
AG saturados (g)	Tr	Tr	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	Tr	Tr	67	51
AG poliinsaturados (g)	Tr	Tr	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	99,9	99,9	2.500	2.000
Calcio (mg)	Tr	Tr	1.000	1.000
Hierro (mg)	Tr	Tr	10	18
Yodo (μg)	Tr	Tr	140	110
Magnesio (mg)	1	1,0	350	330
Zinc (mg)	Tr	Tr	15	15
Sodio (mg)	Tr	Tr	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	17	17,0	3.500	3.500
Fósforo (mg)	1	1,0	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	Tr	Tr	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,01	0,01	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,1	0,1	20	15
Vitamina B₆ (mg)	Tr	Tr	1,8	1,6
Folatos (μg)	Tr	Tr	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	0	0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (TÉ, INFUSIÓN-SIN AZÚCAR). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. Tr: Trazas. *Datos incompletos.