



UTEM



**CONVENIO**

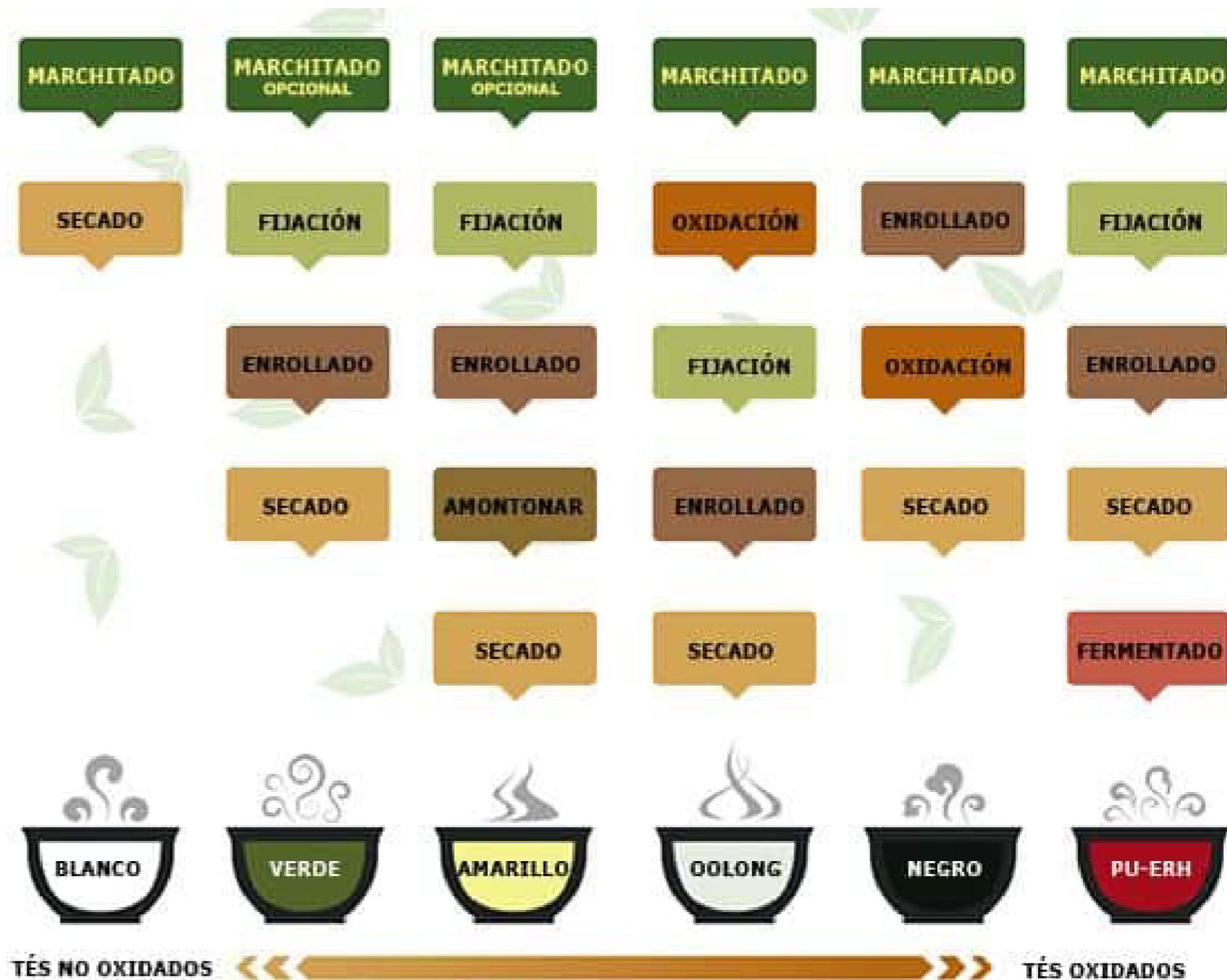
Universidad Tecnológica Metropolitana

Universidad del Pacífico

# Variedades de Té y sus beneficios

Por Silvana Saavedra, nutricionista, magíster en gestión educacional y docente del Área de Salud del Convenio UPA-UTEM.

Los procesos comunes de elaboración de los diferentes tipos de té son:



# Propiedades del Té blanco

- Contiene un gran contenido en polifenoles (tres veces más que el té verde), por lo que es un antioxidante por excelencia aumentando las defensas y ayudando a eliminar los radicales libres, los cuales favorecen la aparición de cáncer.
- Combate el envejecimiento de la piel y previene el cáncer.
- Por su contenido en flúor protege los dientes contra las caries.
- Combate el cansancio físico y mental, incrementando la capacidad de concentración y memoria.
- Su menor contenido de teína lo hace más recomendable para personas con nerviosismo.
- No tiene calorías y posee un suave efecto diurético, eliminando grasas.
- Reduce notablemente los niveles de colesterol LDL y los triglicéridos.



# Propiedades del Té verde

- Combate efecto de los radicales libres gracias a su contenido de polifenoles previniendo la aparición de cáncer y enfermedades degenerativas.
- Contiene vitaminas A, C, E y Selenio.
- Combate las enfermedades cardiovasculares y los triglicéridos.
- Previene la hipertensión.
- Elimina grasas, tiene un suave efecto diurético y estabiliza la insulina.
- Reduce los niveles de glucosa.
- Posee efecto astringente.
- Combate la aparición de caries debido a su contenido en flúor.



# Propiedades del Té amarillo

- Combate efecto de los radicales libres gracias a su contenido de polifenoles previniendo la aparición de cáncer y enfermedades degenerativas.
- Contiene vitaminas A, C, E y Selenio.
- Combate las enfermedades cardiovasculares y los triglicéridos.
- Previene la hipertensión.
- Elimina grasas, tiene un suave efecto diurético y estabiliza la insulina.
- Reduce los niveles de glucosa.
- Posee efecto astringente.
- Combate la aparición de caries debido a su contenido en flúor.



# Propiedades del Té Azul

- Efectivo contra el cáncer debido a la alta concentración de taninos.
- Gran contenido en polifenoles, lo que beneficia la lucha contra los radicales libres, e incrementa las defensas.
- Ayuda con el tratamiento de la obesidad.
- Gracias a su contenido en antioxidantes previene las enfermedades cardiovasculares y el envejecimiento celular.
- Estabiliza los niveles de colesterol.
- Contiene vitaminas y minerales.





## Propiedades del Té negro

- Contribuye a la mejora de la dilatación y contracción de los vasos sanguíneos lo que reduce los peligros cardiovasculares gracias a que disminuye la formación de placas de ateroma
- Ayuda a la prevención de caries gracias a su contenido en flúor.
- Alivia los dolores de cabeza debidos al cansancio.

# Propiedades del Té rojo

- Gracias a su fermentación posee características muy favorables para el organismo.
- Ayuda a reducir el peso y los niveles de colesterol LDL.
- Tiene excelentes propiedades diuréticas.
- Función depurativa por su efecto sobre hígado y bazo.
- Ayuda al metabolismo del hepático.
- Potenciar el sistema inmunológico.
- Ayuda a regular la digestión.
- Previene la aparición de caries por su contenido en flúor.

