



COMPOSICIÓN DEL TÉ VERDE

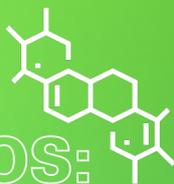
EL TÉ VERDE ES UNA INFUSIÓN CON MUCHAS SUSTANCIAS QUE SON **BUENAS PARA LA SALUD**, EN ESPECIAL SU CONTENIDO DE ANTIOXIDANTES. SE CULTIVA PRINCIPALMENTE EN JAPÓN, CHINA Y TAIWÁN.



EN LA ANTIGUA MEDICINA ASIÁTICA, EL TÉ ERA CONSIDERADO UN MEDICAMENTO NATURAL PARA COMBATIR DOLENCIAS. EN LA ACTUALIDAD, NUMEROSOS ESTUDIOS HAN MOSTRADO EL PAPEL DEL TÉ VERDE EN LA **PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD FÍSICA Y MENTAL**, Y EN LA PROMOCIÓN DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

LOS COMPONENTES DEL TÉ VERDE VARÍAN EN EL PROCESAMIENTO DE LA HOJA. AUNQUE EL MAYOR CONTENIDO ES EL DE LAS CATEQUINAS, HAY OTRAS SUSTANCIAS A LAS CUALES SE LES ATRIBUYEN LOS **EFFECTOS BENEFICIOS PARA LA SALUD**.

AMINOÁCIDOS:
TEANINA, TRIPTOFANO Y LEUCINA.



VITAMINAS:
A, B2, B3, E.



ELEMENTOS TRAZA:
MAGNESIO, CALCIO, ZINC, HIERRO.



Según la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), 126 mg de catequinas están presentes por 100 ml de té verde. Debido a las numerosas propiedades beneficiosas para la salud de las catequinas, **se recomienda incluir particularmente productos que las contengan en la alimentación diaria.**



Nestlé
Contigo