



## Mate verde ecológico

POWDER Nothing But Plants®

Para una infusión antioxidante y estimulante

	1 unidad	3 + 1 gratis
Mate verde 300 g	24,90 €	74,70 €

### PRINCIPALES INDICACIONES:

Antioxidantes, Energia, Peso (corta-hambre, diurético)

Marca: 

¡Conoce las excepcionales propiedades de las INFUSIONES gracias a nuestra novedosa gama POWDER Nothing But Plants®!

Esta gama de productos es un concepto innovador, una forma alternativa de consumir los complementos alimenticios y alimentos más saludables: en batidos, ensaladas o mezclados con tus alimentos favoritos.

### ¡Descubra la legendaria bebida guaraní!

Las hojas del mate son ricas en cafeína estimulante, vitaminas, minerales y antioxidantes: ¡contiene más polifenoles que el té verde! Bebida diurética, más consumida que el té y el café en América latina, el mate ayuda además a reducir el apetito y a perder peso.

Las hojas de mate verde POWDER, procedentes de la agricultura ecológica, se infusionan para obtener una agradable y energética bebida de sabor amargo.

### DESCRIPCIÓN

El mate (*Ilex paraguariensis* A. St.-Hil.) es un gran arbusto perteneciente a la familia Ilicáceas, que puede alcanzar los 20 m de altura. Es originario de las zonas subtropicales de Sudamérica, como Paraguay, Argentina, Uruguay y Brasil, donde crece cerca de cursos de agua.

Parecido al acebo, el mate tiene hojas perennes de color verde oliva y flores blancas de 4 o 5 pétalos. Su fruto es una pequeña drupa de color rojo-violáceo del tamaño de la pimienta, que contiene en su interior 4 semillas (1,2).

Para ser consumidas, las hojas de mate se humedecen con agua y se compactan contra la pared de un vaso hecho de

calabaza, llamado *mate* o *cuia*. De esta forma se puede realizar cuatro tipos de bebidas (que se consumen chupando de una pipa metálica llamada *bombilla*). Dos de ellas se elaboran con las hojas verdes secas y trituradas, con agua caliente para el *chimarrão* y con agua fría para el *tereré*. El *té mate* se prepara con hojas tostadas e infusionadas. A la cuarta, el *mate cocido*, se le conoce como las hojas verdes de yerba mate comercializadas en pequeñas bolsitas (3-5).

Antes de la llegada de los europeos a América, los guaraníes ya consumían el mate, llamado *Ca'á*, como estimulante, purgante, alucinógeno, abortivo o vomitivo (3). Además, se bañaban en la infusión de las hojas secadas al sol, ya que los chamanes les atribuían un origen divino (creado por el dios supremo Tupá) y poderes sobrenaturales (6).

En la actualidad, las infusiones de hojas y ramas secas trituradas de mate son consumidas por millones de personas. En sus países de origen, sustituye al té y al café y se bebe una media de 1-2 litros al día (3, 5). Se suele beber de forma continua, a pequeños sorbos, acompañando a todas las actividades diarias. De esta forma, se evitan los picos de subida y bajada de los principios activos en la sangre, como ocurre con el té y el café (5).

También se utiliza el mate en muchos productos, como cervezas, bebidas energéticas, cremas, dulces y complementos alimenticios (5). Argentina es el principal exportador de mate mientras que Uruguay tiene el consumo per cápita más alto entre 6-8 kg/persona/año (5).

## COMPOSICIÓN Y BENEFICIOS

La hoja del mate contiene xantinas (cafeína (0.4-1.6%), teobromina y teofilina), vitaminas del grupo B, A, C y E, minerales (aluminio, cromo, hierro, manganeso, níquel, potasio y zinc), flavonoides, saponinas terpénicas, taninos y derivados de ácidos fenólicos (derivados de la cafeína como el ácido cafeico y el ácido clorogénico) (3,7,8).

El mate es **hipocolesterolemiante, hepato- y cardioprotector** (8).

Contiene más polifenoles que el té verde (9,10). Estos compuestos son potentes **antioxidantes** que interfieren en la absorción de la glucosa y captan los radicales libres (5,8).

La cafeína del mate **estimula el sistema nervioso**, presenta un efecto ergogénico y aumenta el estado de vigilia. Además mejora la vasodilatación periférica y la vasoconstricción a nivel craneal por lo que se ha sugerido su empleo como **antimigrañoso** (7).

Además de ser **diurético** (8), se ha demostrado que la infusión de mate reduce el apetito (7). **Ayuda a perder peso** gracias a la actividad lipolítica de la cafeína y de las saponinas, que interfieren en el metabolismo del colesterol y en la absorción de las grasas en el intestino (8).

## BIBLIOGRAFIA

1. Serra, B. I., & Lluís, J. (2001). Gran enciclopedia de las plantas medicinales: medicina natural del tercer milenio/Josep Lluís Berdonces I Serra (No. C 615.321 B47 [19--]).
2. Serra, B., & Serra, J. L. J. L. B. (2009). Gran diccionario ilustrado de las Plantas Medicinales: descripción y aplicaciones, El Libro más completo sobre fitoterapia. Océano Ambar.
3. Shekhar, H. U. et al. (2017). Exploring the Nutrition and Health Benefits of Functional Foods. Ed. Medical Information Science Reference. IG Global.
4. Belitz, H. D., & Grosch, W. Food Chemistry. 1999.
5. Bracesco, N. et al. (2011). Recent advances on *Ilex paraguariensis* research: minireview. Journal of ethnopharmacology, 136(3), 378-384.
6. Ricca, J. (2012). El mate. SUDAMERICANA.

7. Vanaclocha, B. V., & Folcara, S. C. (Eds.). (2003). Fitoterapia: vademécum de prescripción (Vol. 12). Barcelona: Masson.

8. Heck, C. I., & De Mejia, E. G. (2007). Yerba Mate Tea (*Ilex paraguariensis*): a comprehensive review on chemistry, health implications, and technological considerations. *Journal of food science*, 72(9).

9. Gugliucci, A. et al. (2009). Chlorogenic acid protects paraoxonase 1 activity in high density lipoprotein from inactivation caused by physiological concentrations of hypochlorite. *Fitoterapia* 80, 138–142.

10. Gugliucci, A. et al. (2009). Caffeic and chlorogenic acids in *Ilex paraguariensis* extracts are the main inhibitors of AGE generation by methylglyoxal in model proteins. *Fitoterapia*, 80(6), 339-344.

## Composición

---

### INGREDIENTES:

Hojas de mate verde de corte grueso ( *Ilex paraguariensis* A.St.-Hil.) (procedentes de la agricultura ecológica).

### ALÉRGENOS:

Este producto no contiene alérgenos (según el Reglamento (UE) N° 1169/2011) ni organismos modificados genéticamente.

### FABRICACIÓN Y GARANTÍA DE CALIDAD:

Este alimento está fabricado siguiendo las normas BPF. Las BPF son las Buenas Prácticas de Fabricación vigentes en el sector alimentario europeo (en inglés GMP, Good Manufacturing Practice).

## Uso

---

### CONSEJOS DE USO:

Para una taza (200 ml): verter agua a 100 °C sobre 2,8 g de mate e infusionar entre 5-10 minutos.

### INSTRUCCIONES DE ALMACENAMIENTO:

Conservar en un lugar fresco, seco y fuera del alcance de la luz.