

Teterum lanza La guía definitiva del té verde, que incluye recetas y derriba mitos

En formato online y con fuentes de información de máximo prestigio, repasa características del té verde, sus beneficios y sus contraindicaciones Té verde en infusión caliente, en frío con hielo o en zumos y batidos, sus tres principales propuestas

El té verde es una de las bebidas de moda, tanto por su sabor como por sus múltiples beneficios. Sin embargo, la información que se publica sobre ella en Internet es a menudo confusa e inexacta. Por ello, Teterum.es, sitio web dedicado a la venta de té a domicilio con compromiso social, ha decidido recopilar información contrastada y elaborar La guía definitiva del té verde.

“Diariamente recibimos preguntas sobre los beneficios del té y muchas de las preguntas ya vienen con una idea preconcebida (¡y deseada!) que no siempre es la que indican los informes científicos. Por eso hemos querido crear un sitio de confianza”, indica Patricia, Co-Fundadora y CEO de Teterum. En la guía se hace un extenso repaso a las propiedades y beneficios del té verde y se añaden algunas recetas fáciles de elaborar, tanto frías como calientes.

Además, se derriban mitos sobre esta bebida, pues la guía recoge solo conclusiones y resultados contrastados. Para ello, los datos y las afirmaciones del texto se apoyan en fuentes de reconocido prestigio, como el Instituto Nacional contra el Cáncer o la National Library of Medicine, ambos de Estados Unidos.

Una guía para conocer el té verde en profundidad

La guía definitiva del té verde comienza con varios apartados dedicados a definir algunos términos básicos, fundamentales para entender esta bebida: los polifenoles, los flavonoides, las catequinas, la teanina y la teína. Para este apartado se ha consultado a científicos y estudios detallados sobre el té.

Tras ello, se explica la composición del té verde y sus valores nutricionales, teniendo en cuenta diferentes factores, como el proceso de producción y comercialización. Y para finalizar este apartado introductorio sobre las características, una tabla que recoge los tipos de tés verdes existentes, muy diferentes entre sí. Se agrupan en tres grandes tipos: Chinos, Japoneses y Otros.

Beneficios, efectos secundarios y contraindicaciones

Uno de los apartados de mayor interés para el lector es el dedicado a los beneficios. “El té verde ha existido durante miles de años y todas las culturas asiáticas destacan sus propiedades. En Europa recién hemos empezado a estudiarlas y confirmarlas, y nos falta mucho por descubrir todavía, pero la mayoría de los consumidores de té verde afirman que el consumo diario de té verde les proporciona bienestar en muchos aspectos. Por eso, los tés verdes son los que más vendemos”, asegura Patricia. La guía explica en profundidad 11 grandes beneficios, que son los siguientes:

- Previene enfermedades cardiovasculares
- Reduce el colesterol
- Tiene efecto antiinflamatorio
- Refuerza el sistema inmune
- Ayuda a perder peso
- Previene problemas bucales (gingivitis y caries)
- Potencia la concentración
- Favorece el estado de calma
- Contribuye a una mayor longevidad
- Contribuye al equilibrio ácido/alcalino del cuerpo

De igual manera, la guía recoge los efectos secundarios y las contraindicaciones, que no son muy numerosas pero que deben ser conocidas por todos los consumidores, especialmente las mujeres embarazadas, las lactantes o las personas sensibles a la cafeína.

Recetas de té verde

La guía definitiva del té verde no solo se limita a dar información teórica sobre esta bebida. Una parte importante de su contenido sirve de manual de cocina, pues proporciona tres recetas para elaborar tés verdes de muy diferente tipo. La primera de ellas es un clásico: té verde en infusión caliente. En ella se explican aspectos tan importantes como la temperatura a la que debe infundirse (entre 65 °C y 85 °C) o su tiempo de reposo (dos minutos, como máximo).

La segunda, por el contrario, es un té verde en frío con hielo, que se puede refrigerar en la nevera o con cubitos. “Para los veranos, proponemos varias recetas para hacer bebidas en frío, sin azúcar y bajos en teína porque estamos convencidos de que es una opción ideal para sustituir las bebidas típicas de esta estación, que suelen apoderarse de nuestras neveras”, subraya Patricia.

Y por último, el té verde en batidos y zumos, una auténtica sorpresa para los amantes de esta bebida. Se muestra en formato de vídeo-receta, en este caso con un ejemplo muy sabroso: zumo de frutas con avena, semillas de chía y té verde matcha.

Sobre Teterum

Teterum es la única marca de té a nivel mundial certificada B-corp por su compromiso con el entorno y la sociedad. Se presenta en el mercado español en 2014 de la mano de Patricia Pólvora e Iván Ruiz, que crea una empresa caracterizada por la concepción artesanal del té en la que todos los productos llevan la firma auténtica de los creadores, alejada de las grandes industrias y la producción en masa. También destaca por su firme compromiso social: el de la integración laboral de personas con discapacidad, operando desde seis centros ocupacionales. Ellos manipulan, crean y firman cada producto, como los tés ofrecidos en la carta de té de la cadena Miss Sushi.

Hasta fecha de hoy, se han degustado 3.000.000 de tazas de té Teterum en toda España y en varios países sudamericanos. Solo trabaja con tés con certificados de origen para garantizar la calidad de la materia prima y el respeto a los derechos humanos durante su plantación y recolección.

Su web vende té gourmet, de muy diferentes variedades: té verde, té rojo, té negro, té blanco, té azul, Rooibos e infusiones, entre otros. Además, comercializa accesorios para té y productos elaborados para regalo, como el Pack Descubre-té o el Pack de tés fríos y calientes.

Dónde conseguir la guía:

<https://www.teterum.es/magazine/guia-definitiva-del-te-verde/>

Datos de contacto:

Patricia Polvora

Teterum

+34 634 51 44 29

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Emprendedores](#) [E-Commerce](#) [Medicina alternativa](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>