

## **Punto de Té recomienda incluir el té negro en las dietas por sus propiedades para perder peso**

**Una de las variedades más demandadas por los numerosos beneficios que conlleva su consumo es el té negro, entre otros beneficios, por su aporte en aquellas personas que siguen una dieta para perder peso**

El té negro es una clase de esta infusión con características realmente destacadas, si bien procede de la misma planta, la *camellia sinensis*, de la que se extraen otras variedades, como la del té verde o el oolong.

Entre otras cosas, es la variedad que más teína aporta, entre un 2 y un 4%, la cual se libera en su preparación. Esto consigue que el cuerpo humano funcione mejor y aumente el metabolismo.

Además, sus bajos niveles de calorías y sodio hacen que sea un producto diurético y depurador; todo esto hace que los expertos nutricionistas cada vez incluyan más el té negro frecuente en las dietas para bajar peso.

Es un gran aliado para aquellas personas que necesiten mantenerse activas, con una mejora en el pensamiento y el estado de alerta, así como la producción de orina.

Otros beneficios del té negro

Al fin y al cabo, el té negro es el producto de la oxidación de la hoja del té, un proceso que logra que sus células se oxiden y, por tanto, haga perder los antioxidantes propios del té, conocidos como polifenoles.

No obstante, se ha descubierto recientemente que en este proceso se generan teaflavinas, las cuales se absorben en un 95% en la digestión, ayudando en la lucha contra el cáncer, la diabetes, los trastornos del corazón o distintas infecciones.

El té negro también es un aliado en la prevención de las caries al contener grandes dosis de flúor.

Se trata de un producto que actúa como vasodilatador, favoreciendo un incremento del riego sanguíneo y una nutrición más integral de todo el cuerpo.

La mayor densidad mineral ósea también es otra ventaja de la toma de té negro, lo cual se puede entender como un aporte en caso de padecer problemas de osteoporosis.

Punto de Té es una tienda online de infusiones de gran calidad, entre las que se encuentra el té negro, ayudando a sus clientes a mejorar su calidad de vida gracias a que sus artículos proceden de las mejores plantaciones del planeta y mantienen todas sus propiedades intactas para que su consumo sea un auténtico fenómeno placentero para todos los sentidos.

**Datos de contacto:**

Punto de Té  
91 892 95 33

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

Categorías: [Nutrición Gastronomía](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>