

El consumo de té en verano, una alternativa saludable que eligen cada vez más españoles, por Abalori

Si bien el café sigue siendo la bebida con cafeína preferida de los españoles, son cada vez más las personas que se pasan al té. En verano, el consumo de té helado es algo que ha ido en aumento y que se espera que siga creciendo año tras año

El consumo del té en España lleva años aumentando. Su tendencia al alza está afianzada y con los datos actuales, se estima un crecimiento del 3,8% anual durante el periodo de 2019 a 2023. Según fuentes oficiales del ministerio de Agricultura, en los primeros 6 meses de 2019 el consumo total de infusiones en los hogares españoles superó las 3.232 toneladas. El grueso de este consumo tanto en valor como en volumen fue de té y en segundo lugar se situó la manzanilla.

Aunque España todavía se sitúa muy lejos del consumo de té que se da en países asiáticos, muchos españoles y españolas deciden apostar por su consumo, ya que se percibe como mucho más saludable y beneficioso para el organismo que el café.

A esta percepción de bebida saludable se le une el hecho de que cada vez están más disponibles en el mercado más tipos diferentes de té. Esto hace que las personas que quieren hacer un cambio hacia el consume de té encuentren más fácilmente uno que se adapte a su gusto y sus necesidades o requerimientos específicos.

Este por ejemplo es el caso del té azul, o té Oolong. Un té chino muy apreciado por los expertos, entre cuyas propiedades y beneficios se encuentran el reequilibrar el metabolismo y reducir el estrés. También es beneficioso para los dientes y huesos, y ayuda a aliviar los síntomas del eccema. Además es uno de los tés más indicados para preparar y tomar en forma de té frío, lo que lo hace especialmente indicado para el verano.

La toma de tés o infusiones está también asociado a la lucha contra el exceso de peso. Las propiedades del té verde y el té rojo como ayudantes de las dietas saludables para perder peso son de sobra conocidas. En cualquier caso, cada uno de los tipos de té existentes aporta una serie de beneficios diferentes que vale la pena investigar.

En cualquier caso, y siempre según los expertos en té, es necesario no solo conocer las propiedades

de los diferentes tipos de té, sino también asegurarse de su procedencia y calidad si se desea que esos beneficios actúen como es debido. En las tiendas especializadas, como Abalori, es en dónde mejor se puede guiar a quienes se están iniciando en el mundo del té.

La forma de envasado y preparación, e incluso el modo de servirlo, influirán en los beneficios finales que obtendrá el consumidor. Por ello es interesante que si alguien desea comenzar a tomar té frío en verano se asesore de cuales son los tipos de té más indicados para prepararlos de este modo.

Datos de contacto:

Miquel Sintés
679888971

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Madrid](#) [Industria Alimentaria](#) [Restauración](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>