

Infusiones frías, un complemento al agua con propiedades

En función de las variedades que se elijan pueden producir un efecto u otro. Las que están elaboradas a base de cítricos o frutos rojos refrescan y potencian los beneficios antioxidantes de las plantas

B. MUÑOZ • MADRID

En verano, casi tan importante como utilizar crema solar para protegerse de los efectos del sol es beber mucho líquido para, no sólo combatir las altas temperaturas, sino para evitar una deshidratación. Al margen del agua, el auge que ha experimentado el consumo de té en los últimos años ha propiciado la aparición de infusiones frías perfectas para combatir el calor. A diferencia de las tradicionales, es decir, las que se preparan con agua caliente, reside en que «los ingredientes han sido sometidos a un proceso especial que permite su preparación en agua fría. Aunque con todas las plantas pueden prepararse de las dos formas, nosotros hemos seleccionado aquellos ingredientes cuyo sabor se adapta mejor para que se tomen fríos» explican fuentes del departamento de Calidad de Hornimans.

Aunque la variedad de té cada vez es más amplia, según Victoria Fagúndez Rodríguez, dietista-nutricionista de iN-

utralia «las más comunes suelen ser verde, rojo o negro. Quizás las más consumidas en frío son las infusiones a base de té y frutas como cítricos, piña o frutos rojos que aportan un toque más refrescante. Además, al añadir cítricos a las infusiones, como zumo de limón, lima o naranja, u otras frutas como fresas, se potencian las propiedades antioxidantes de las plantas».

VARIOS USOS

Esta misma opinión la comparte la doctora y especialista en Nutrición, María Teresa Barahona, quien añade que «hay tanta variedad que, según la que se elija, pueden tener efecto relajante, antioxidante, diurético, laxante, etc». De esta forma, prosigue Fagúndez, «pueden colaborar a mejorar el sistema circulatorio, como la vid roja (con sustancias vasoprotectoras que facilitan el retorno venoso) o con efecto diurético como ayuda en caso de retener líquidos, como la cola de caballo (rica en flavonoides y sales de potasio), el ortosifón (el famoso té de Java) o la vello-sina (con flavonoides que favorecen la eliminación renal de agua)».

Frente a otro tipo de bebidas, las infusiones frías son una buena forma de asegurar una correcta ingesta de líquidos. Por ello, «son una buena elección para las personas a las



que les cuesta beber agua, ya que al tener sabor pueden resultar más apetecibles.

Al tener sabor resultan más apetecibles, sobre todo para las personas a las que les cuesta beber

En caso de las sin teína, una buena opción es hacer una jarra grande y tenerla en la nevera siempre en frío, de tal forma que podamos tomar a lo largo del día, en vez de recurrir a otro tipo de bebidas refrescantes menos saludables», sugiere la experta de iNutralia. Asimismo, también son una alternativa, según Barahona, «para sustituir parcialmente al agua siempre que no

contengan azúcar». Otro aspecto a tener en cuenta es la cantidad que hay que to-

mar. Según Barahona, «dependerá mucho del tipo de infusión que tomemos, ya que tenemos que considerar que las infusiones son una forma de fitoterapia y aunque si los márgenes de tolerancia son muy amplios, tienen diversos efectos sobre nuestro organismo. Salvo que hay una patología que lo contraindique, se pueden consumir dos o tres al día con teína». Desde Hornimans sugieren que «si bien un té o una infusión puede tomarse a cualquier hora del día, de forma general está más recomendado hacerlo en el desayuno o después de las comidas, especialmente el té». En el caso de las variedades sin teína o rooibós, «pueden tomarse a lo largo del día sin ningún problema», sostiene Fagúndez.

EL RINCÓN DE MARTA ROBLES



«Si se consumen calientes tienen poder relajante»

-¿Cómo se prepara una infusión fría?

-Aunque dependerá de las plantas que utilicemos para preparar la infusión, normalmente los pasos a seguir serán los mismos que para preparar una infu-

sión o tisana caliente, dejándola enfriar posteriormente.

-¿Tiene las mismas propiedades que una infusión caliente?

-Desde el punto de vista de la planta medicinal que utilicemos, sí que tiene las mismas propiedades. Lo que ocurre es que al tomar una infusión caliente además obtenemos propiedades relajantes.

-¿Hay infusiones más adecuadas para preparar en frío que otras?

-Las infusiones de hierbas refrescantes, como la menta, la melisa, hierbaluisa, jasmín o la hierbabuena son ideales para el verano, y además combinan muy bien con zumos naturales de manzana, melocotón, pera o piña y así aprovechamos el aporte extra de vitaminas que nos ofre-

cen las frutas de temporada y su dulzor natural.

-¿Las hay adecuadas para niños y ancianos?

-Efectivamente, las infusiones libres de teína serán las más recomendables, por ejemplo, el rooibós ya que aunque se conoce popularmente como «té sudafricano» en realidad no proviene de la planta del té, no contiene teína y es muy digestiva. Otras plantas medicinales como el anís, la manzanilla o el azahar son ideales para los más pequeños y los más mayores. Además, como sa-



bemos los ancianos y niños tienen unas necesidades especiales y corren más riesgo de sufrir deshidratación en verano, por lo que debemos prestar especial atención a su correcta hidratación.

-¿Cuántas se pueden tomar?

-Si contiene teína no será recomendable tomar más de cuatro vasos al día.

Elena Cibrán

Nutricionista y Naturópata