

Agregarle gelatina sin sabor al mate: para qué sirve y cuáles son sus beneficios

25/01/2026



Dentro de los consumidores habituales del mate, es común agregarle ingredientes que aporten sabor o que generen distintos efectos. La **gelatina sin sabor** aparece como una opción saludable que tiene múltiples beneficios para el organismo.

Esta práctica comenzó a ganar popularidad, ya que a la gelatina sin sabor se le asocian **beneficios vinculados a la salud ósea y articular**, el cuidado de la piel y el funcionamiento del sistema digestivo.



Ponerle gelatina sin sabor al mate brinda beneficios a la salud articular y al crecimiento del pelo, entre otros. (Imagen ilustrativa generada con IA).

Qué beneficios tiene la gelatina sin sabor

Este ingrediente **es una fuente de colágeno**, una proteína esencial para que el cuerpo funcione de manera correcta. Al contener **aminoácidos**, como la **glicina y la prolina**, consumirla de manera regular trae muchos beneficios para la salud, entre los que destacan:

- **Salud ósea y articular:** aporta aminoácidos como la glicina y la prolina, fundamentales para el mantenimiento del cartílago, los tendones y los ligamentos.
- **Cuidado de la piel, el cabello y las uñas:** el colágeno contribuye a mantener la elasticidad de la piel y a fortalecer la queratina, ayudando a prevenir quiebres.
- **Mejor digestión:** puede colaborar en la protección de la

mucosa del estómago y favorecer el funcionamiento del sistema digestivo.

- **Mayor sensación de saciedad:** al tratarse de una proteína, ayuda a reducir el picoteo entre comidas cuando se consume de forma habitual.

Por qué el mate es ideal para consumir gelatina sin sabor

Además, esta combinación resulta ideal por distintos motivos. Gracias a su **alta temperatura y a su sabor neutro**, el mate es un aliado ideal para incorporar la gelatina sin sabor a la dieta:

- **Temperatura adecuada:** la gelatina sin sabor necesita un líquido caliente para disolverse correctamente. El agua del mate, que suele rondar los 75 a 80 grados, resulta ideal para evitar grumos.
- **Sabor neutro:** al no tener gusto, la gelatina no altera el sabor de la yerba ni la experiencia del mate.
- **Constancia del hábito:** uno de los principales desafíos de cualquier suplemento es mantener la regularidad. Al tratarse de un ritual cotidiano, el mate facilita la continuidad del consumo.



El mate es un aliado ideal para la gelatina sin sabor. (Imagen ilustrativa generada con IA).

Un gesto tan simple como incorporar gelatina sin sabor al mate es **extremadamente beneficioso para la salud** y no modifica el sabor de la típica bebida argentina.

Fuente: TN