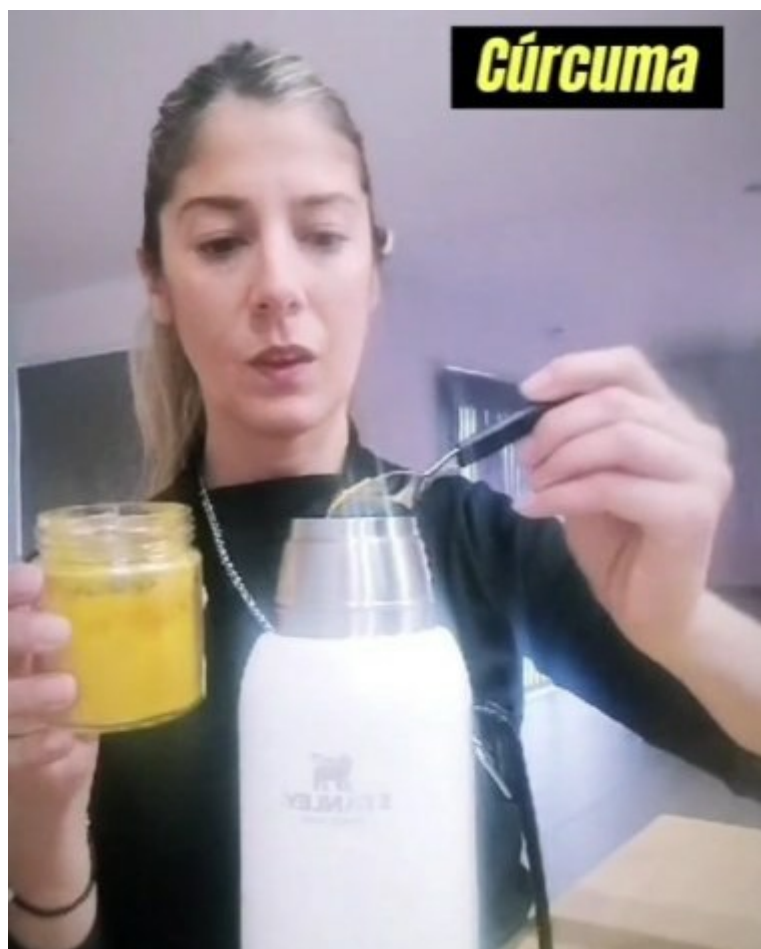


Licenciada en nutrición propone una “receta” anti-inflamatoria para tomar mate

28/05/2024



El mate es sin dudas, uno de los insumos más típicos del país que además, tienen propiedades buenas. Una nutricionista sanrafaelina propuso una fórmula de mate antiinflamatorio en lo gastrointestinal. Se trata de Johana Tolú, quien brindó algunos detalles al respecto en diálogo con FM Vos (94.5) y con Diario San Rafael.

“Hoy en día vivimos frente a una situación en el que un alto porcentaje de personas sufrimos de inflamación, y cada vez vamos dejando más alimentos de lado porque nuestro intestino (nuestra microbiosis intestinal), no lo tolera”, dijo y agregó: “Como licenciada en nutrición y como muchas colegas, estamos buscando la forma de poder tener una mejor tolerancia,

y que esto de tener una alimentación adecuada y saludable sea acorde a nuestros gustos, a nuestras preferencias, a nuestros hábitos, entonces es poder buscarle una estrategia nutricional con respecto a tener una mejor tolerancia a nivel intestinal para poder disfrutar un mate con una amiga, un amigo, familia y demás". Es que continuamente ven en el consultorio que una de las principales cosas que dice la gente es "no tolero el mate, tomo cuatro o cinco mates y me cae mal".

Aclaró que esto no es que se haya inventado, sino que "son estrategias que se utilizan para tener una mejor tolerancia". "Lo que recomiendo como nutricionista, una de las buenas estrategias, es poder hacer una combinación con cúrcuma, jengibre, aceite de coco y una pizca de pimienta negra". "Esta mezcla nos va a brindar una cierta cantidad de antioxidantes que nuestro cuerpo necesita, y sobre todo nos va a proporcionar una cierta cantidad de compuestos antiinflamatorios, lo cual nos va a ayudar muchísimo a esa reducción de la inflamación, nos va a mejorar nuestro estrés oxidativo del cuerpo, entonces es ideal para aquellos pacientes que sufren y les cuesta tomar mate", resaltó Johana. Sobre la manera de aplicar la "receta", la profesional insistió: "Además en el termo no tiene que haber agua ni muy caliente ni muy fría, por una cuestión de que eso también inflama y genera acidez. Al agua del termo le agregamos una cucharadita de cúrcuma, que nos va a dar cierto poder antioxidante y antiinflamatorio y va a ayudar a la digestión; pero la cúrcuma por sí sola no actúa (la tenemos que activar), entonces se activa con una pizca de pimienta negra. Otra opción es agregarle aceite de coco (una cucharadita al agua les va a mejorar muchísimo la digestión y saciedad)". Remarcó también que "un dato no menor es el jengibre, que por su composición natural, es totalmente digestivo, antiinflamatorio, antioxidante. Y la base en la yerba: a los pacientes con problemas gastrointestinales, les recomiendo que usen una yerba orgánica que es antiácida y antioxidante".