



Ana Sánchez Blázquez

Redacción E&J



Té matcha: la bebida de moda por sus amplios beneficios

Desde hace no mucho, el té matcha se ha convertido en la bebida favorita de todos los gurú de la salud y el bienestar. El té matcha ha venido de Asia **para sustituir al café**, especialmente el de primera hora de la mañana. Y es que, las **propiedades que aporta su consumo diario** son la clave de que este producto se haya viralizado tanto y esté, prácticamente, en **todos los supermercados de Occidente**.

¿Qué es el té matcha?

El té matcha es un té verde procedente de China, aunque es más popular en Japón, que es **muy consumido en todo Asia del Este** por encima del café y de cualquier otra bebida energética. El principal beneficio del matcha es que **aporta mucha energía**, por su alto contenido en cafeína, **sin el nerviosismo que produce el café**. Además, el consumo de este té no produce un pico de energía que al rato (2-3 horas) decae, causando un efecto rebote, como ocurre con el café, sino que, aunque tarda más en hacer efecto, **la energía se mantiene mucho más en el tiempo**, entre 6 y 8 horas. Sin embargo, tampoco se puede abusar de su consumo, lo ideal sería **2-3 tazas** como máximo al día.

Este producto viene en un polvito verde muy fino y es que, se obtiene a través de un **proceso artesanal muy cuidado**. Tras recolectar las hojas de té verde, estas se dejan secar para ser bañadas en ...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |