

# Té e infusiones

El té y las infusiones son bebidas sin apenas calorías que pueden ser una buena alternativa para hidratarse y disfrutar. Conviene distinguir entre el té y las infusiones de hierbas.

## QUÉ SON



### Té

Procede de la planta del té; contiene algo de cafeína (teína).



### Infusiones

De otras plantas; la mayoría sin cafeína.



### Hidratación

Ayudan a cubrir parte de los líquidos del día.



### Antioxidantes

El té aporta compuestos con efecto antioxidante.



### Sin calorías

Sin azúcar, apenas aportan energía.



### Variedad

Existen muchos tipos con perfiles distintos.

Algunas infusiones pueden interactuar con medicamentos o no ser adecuadas en ciertas situaciones (embarazo, patologías). No conviene asumir que "por ser natural" todo es inocuo. Ante dudas, consultar con un profesional.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*

# Disfrutarlas con criterio

Estas orientaciones generales ayudan a incorporar té e infusiones de forma sensata.

## ORIENTACIONES GENERALES



### Para hidratarte

Buena alternativa al agua a lo largo del día.



### Sin azúcar

Disfrutarlas sin añadir azúcar.



### Té y cafeína

Tener en cuenta la teína si eres sensible.



### Variedad

Alternar distintos tipos según el momento.



### Con criterio

No asumir propiedades medicinales sin respaldo.



### Situaciones especiales

Consultar en embarazo o con medicación.

Esta ficha es divulgativa. Las infusiones no son medicamentos ni sustituyen tratamientos. Algunas pueden interactuar con fármacos o estar desaconsejadas en el embarazo; conviene consultarlo.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.