

Yerba Mate ROSAMONTE:

Las **Yerba Mate ROSAMONTE** han sido evaluadas por el equipo de expertos de la Fundación Cardiológica Argentina teniendo en cuenta diferentes variables relacionadas con su composición química, características nutricionales y calidad

Para la **Fundación Cardiológica Argentina** es elemental hacer un estudio cuali-cuantitativo de los alimentos, es decir, partir de los resultados de laboratorio y sumar a ello información de cómo se comportan dichos alimentos en la alimentación de un individuo. Para ello, se estudian los avances y los nuevos descubrimientos en dichos productos

Existen diversas preparaciones con Yerba Mate, entre ellas, la más conocida es el mate y se suman el mate cocido o el tereré si es con jugo. Son infusiones saludables porque contienen polifenoles que funcionan como antioxidantes y saponinas que reducen el colesterol plasmático. Además, aporta vitaminas A, B1, B2, B3, B5, B6, C y E y 15 aminoácidos. En cuanto a los minerales presentes la yerba contiene: fósforo, sodio, magnesio, potasio, calcio y hierro.

Un beneficio adicional es que reduce el colesterol. Las saponinas presentes en esta infusión disminuyen la cantidad de lipoproteínas de baja densidad -LDL- (colesterol malo) que se encuentran en la sangre.

El Departamento de Nutrición de la Universidad Federal de Santa Catalina, Florianópolis, Brasil concluyó en una de sus investigaciones que:

“La ingestión de yerba mate independientemente de la intervención dietética, aumentó la protección cardiovascular por medio de los antioxidantes en sangre en pacientes con dislipidemia.”

Para tener en cuenta:

- La recomendación de consumo diario total de agua como bebidas es entre 2 y 2,5 litros. La mejor fuente de ingesta es el agua potable y pura y no debería ser menor a las dos terceras partes de la recomendación diaria de agua, aproximadamente unos 1500 ml.
- Es aconsejable disminuir en forma progresiva el consumo de bebidas azucaradas así como el hábito de endulzar infusiones con azúcar, preferentemente el mate: amargo.
- El consumo de mate cebado o mate cocido no debe reemplazar el consumo de fuentes de calcio como la leche. Se puede consumir mate cocido elaborado con leche o mate leche (mate cebado con leche).

La **Yerba Mate ROSAMONTE** es una vía para consumir infusiones saludables, reemplazando las bebidas azucaradas, gasificadas y artificiales o sopas y caldos elevados en sodio.