

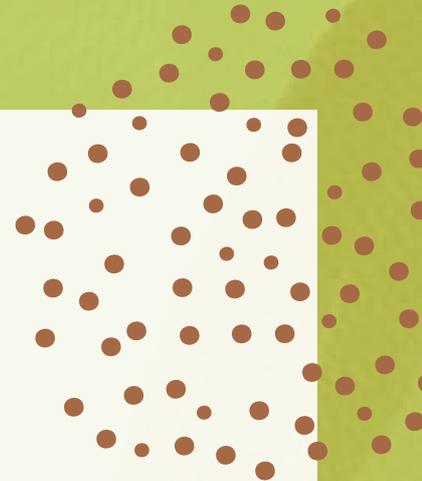
¿CUÁNTA CAFEÍNA TIENE EL TÉ NEGRO?

Si alguna vez te has preguntado si el té negro tiene teína y de tenerla, cuánta cantidad, quédate porque en este E-Book vas a tener todas las respuestas que buscas.



Aromas de Té

TU TIENDA DE TÉS ONLINE



Cuando pensamos en el té, nos viene a la mente la teína, pero, ¿sabías que el té negro tiene cafeína? Sí, la tiene porque, en realidad, la teína y la cafeína, químicamente hablando, son la misma molécula, solo que al proceder de una planta diferente, el efecto también lo es.

Por eso, si al comprar té negro natural en nuestra tienda online te has preguntado cuánta cafeína tiene el té negro, déjanos decirte de antemano que tiene menos que el café, pero eso no es todo.

Quédate con nosotros para ver cuáles son las diferencias de la teína y la cafeína y de qué taza tiene más cantidad, si la infusión mencionada o el café.

¡Empezamos!



¿Qué es el té negro?

Si todavía no lo conoces y te preguntas qué es el té negro, en este primer apartado queremos contarte cuáles son las propiedades del té negro para que conozcas cuáles son los importantes beneficios que te aporta esta variedad de té.

El mismo se elabora con las hojas de té de la *Camelia Sinensis*. La diferencia a la hora de elaborar esta bebida es que es la infusión que más cafeína contiene. Por eso, el consumo de té negro de manera regular funciona como un estimulante natural.

Es, precisamente, la gran cantidad de teína que contiene el té negro, lo que hace que sea peligroso para ciertas personas.



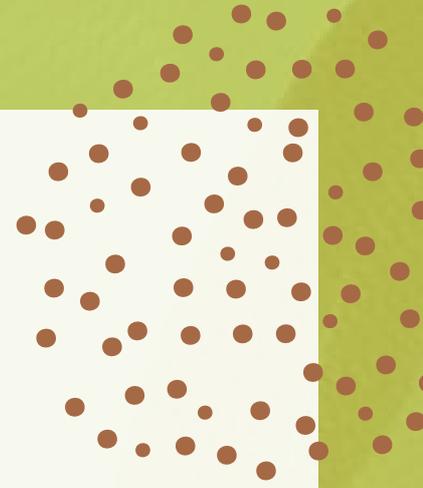
Diferencia entre teína y cafeína

Como escuchamos mucho hablar de teína y de cafeína, seguro que te preguntas si hay alguna diferencia entre teína y cafeína, pero la realidad es que son la misma sustancia.

Ambos son un alcaloide, que también está presente en la guaraná o mate, entre otros alimentos.

Lo que cambia es el nombre, en función de la planta en la que se encuentre esta molécula (en el té, teína; en el mate, mateína, en la guaraná, guaranina, etc.) y la concentración de la misma, según del producto que hablemos.





En cualquier caso, siempre estaremos hablando de estimulantes naturales y todos ellos activan el sistema nervioso, pero en diferentes dosis.

En los granos del café es donde vamos a encontrar esta molécula. En función de cómo vayas a preparar tu taza de café, el sabor del mismo cambiará, porque no es lo mismo tomar un café expresso, que un café con leche. El primero aporta más cantidad de cafeína y, por tanto, será también más fuerte de sabor, así como el aroma, que será más intenso.

En el caso de las infusiones, la cafeína se encuentra en las hojas del té y si la preparas con agua caliente, el efecto de la cafeína será mayor que si preparas la infusión con agua fría.

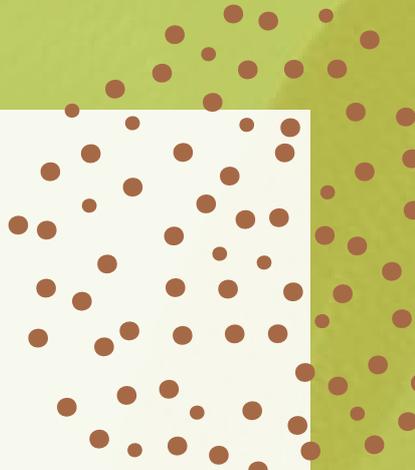


¿Qué tiene más cafeína el té negro o el café?

Como sabemos que el té negro es de las infusiones que más teína contiene, es normal que te preguntes, ¿Qué tiene más cafeína? ¿El té negro o el café?

En realidad, la pregunta es cuál de los dos te conviene más, en función de lo que necesites. La teína se considera más estimulante, ya que al tener más polifenoles que el café, el tiempo de absorción es más lento, pero más duradero a largo plazo. El café es de efecto inmediato.





Esta es una de las razones por la que los efectos secundarios del té siempre se han visto como más potentes. Entre otros beneficios del té negro, se ha demostrado que el rendimiento deportivo es mejor, que ayuda a concentrarse más, que reduce el estrés y la sensación de cansancio.

A pesar de estos beneficios, no se recomienda tomar más de tres tazas de té al día, aunque puedes tomar infusiones sin teína para seguir disfrutando de una deliciosa bebida natural.

Esto también puede provocar el aumento del estrés y, como consecuencia, los dolores de cabeza.



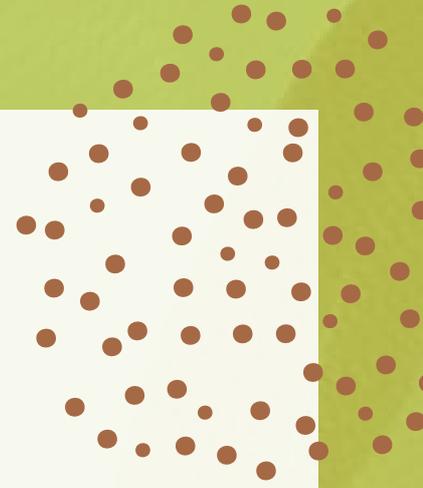
El método de preparación

El método de preparación que emplees para preparar tu té, también va a influir en la cantidad de cafeína del mismo.

Para empezar, la cantidad de cucharas que decidas echar, aumentará la cantidad de cafeína que te aporte. Si tienes por costumbre echar dos, tendrá mayor concentración de esta molécula.

También se estima que cuanto más tiempo dejas reposar tu té, afecta directamente a la cantidad de cafeína que ingieres. En función del té, los minutos recomendamos serán más o menos. En el caso del té negro, 2-3 serán suficientes.





De la misma forma, la temperatura de preparación del agua, también influirá en la cantidad de la cafeína.

Otra pregunta frecuente en este sentido, suele ser cuánto tarda el cuerpo en soltar toda la cafeína. Se estima que unas 4 horas, pero depende del potencial de la hoja y de los tipos de té.

En función de esto último, el sabor amargo será mayor o menor, en función de los taninos que contenga y del proceso de oxidación de la hoja.

En resumen, el té negro es una de las bebidas naturales elaborada por la planta de la *Camelina Sinensis* que cuenta con cafeína. Por eso, su consumo ha de ser moderado, a pesar de que la cafeína del té también tiene numerosos beneficios.



Dentro del mundo del té, se considera que es uno de los que mayor cantidad de cafeína contiene, pero no siempre es cierto que una taza de té negro tenga más teína que, por ejemplo, algunas variedades de té verde, como el Goykuro o que algunos té azules procedentes de Japón.

