

CONTRAINDICACIONES DEL TÉ ROJO

El contenido en cafeína de este té desaconsejaría su ingesta en pacientes con presión arterial alta, aunque sin evidencia científica, y en mujeres gestantes. El contenido en **cafeína puede oscilar entre 30 y 100 miligramos** según la cantidad que se deje infusionar en cada taza y el tiempo de infusión.

La experta recuerda que "elevadas dosis de cafeína durante la gestación se han asociado a un aumento del riesgo de patologías congénitas, restricción del crecimiento intrauterino, parto prematuro, aborto y bajo peso al nacer. Durante el embarazo, la ingesta de cafeína no debe ser superar los 200 miligramos al día, equivalente a 6 tazas de té", concluye la experta.

Para la población general sana, las recomendaciones sugieren no superar los 200 a 400 miligramos de cafeína al día. Esto equivale a 950 mililitros como máximo (unas 4 tazas de té rojo), siempre teniendo en cuenta que el contenido de cafeína depende directamente del tiempo de infusión. Sin olvidar que el cómputo total de cafeína también tiene en cuenta la ingesta de otros alimentos cafeinados, como el café, el cacao, los refrescos de cola y las bebidas energéticas.

Saber más:

https://www.academianutricionydietetica.org/que-comer/propiedades-beneficios-te-rojo/#Composicion_y_supuestas_propiedades_del_te_rojo