

KARINA GÓNZALEZ ULLOA - 13 DE FEBRERO DEL 2018

Este es el té con el que las asiáticas y las francesas están obsesionadas

Y que si agregas a tu dieta, te ayudará a perder una talla... o más

f t G+



Té oolong Foto: iStock

Desde siempre ha existido una obsesión con la perfección de las mujeres asiáticas, particularmente en lo que **respecta a su piel** y lo delgadas que son (convirtiéndose en la envidia de las francesas). Lo que pocos saben es que esa cualidad posee un té detrás, ¿cuál? Su nombre es **Oolong**.

Así es, esta bebida caliente es rica en antioxidantes (perfecto para disimular unos cuantos años menos). Aunado a esto contiene **calcio, manganeso, potasio, ácido fólico**, así como vitaminas A, B, C y E, que son vitales para diferentes organismos y funciones de nuestro cuerpo.



Té Oolong Foto: iStock

Uno de sus principales beneficios es que **sus componentes te ayudan a relajarte si estás estresada**, también posee un compuesto polifenólico que es vital para ayudar a controlar el metabolismo y la grasa en el cuerpo. El **té Oolong** también sirve como un elemento que activa ciertas enzimas, mejorando las funciones de las células de grasa en el cuerpo... por lo que si agregas una taza de este té a tu dieta diariamente, puede ayudarte a reducir el riesgo de subir de peso (incluso podrías comenzar a perderlo).

Conocido también como **té de la longevidad** o **té azul**, es recomendado para después de comer. De acuerdo a la licenciada en Nutrición **Analía Moreiro** en una entrevista para *Infobae*, ella reconoció que esta infusión **“posee efectos diuréticos y eso ayuda a perder líquidos y a su vez, desinflama el cuerpo. Aporta aminoácidos, que son beneficiosos para el pelo y las uñas, por lo que recomendaría tomar una taza del té Oolong después de cada comida y de manera concentrada. De este modo va a actuar mejor sobre las grasas que se acaban de consumir”**.



Té Oolong Foto: iStock

Por si esto no fuera suficiente, esta bebida también ayuda a fortalecer el **sistema inmunológico** del cuerpo y te aporta energía por su **rico contenido en cafeína**. ¿Lista para agregarlo a tu dieta?

Descubre: **Los poderosos beneficios del Matcha**

Descubre: **Las mejores bebidas y snacks para quemar grasa**