

APORTE MINERAL DE LA INFUSIÓN DE YERBA MATE

D. Klimizyn^{1,2}, M. Pfeiffer^{1,3}, L. Santiago^{1,3}

Universidad Nacional de Misiones. Facultad de Ingeniería. Dpto. de Física.

¹Auxiliares de investigación. ²Becario Sec. CyT. ³Ad honorem

davidklimi@hotmail.com pfeiffermarcos@gmail.com santiagolea@yahoo.com.ar

Modalidad: Ponencia **Tutor:** Master Ing. Qco. Juan E. Miño (minio@unam.edu.ar)

RESUMEN

Introducción: el Ca, P, K, Na, Mg y Fe son minerales esenciales para la vida, sin ellos no se desarrollan procesos biológicos vitales. Un adulto contiene entre 3,2-3,3 % peso en peso de este conjunto de minerales en su peso corporal. La bibliografía científica ha reportado la presencia del Ca, P, K, Na, Mg y Fe en el extracto acuoso de la yerba cuando es consumida como infusión.

Los Objetivos del trabajo fueron calcular para una ingesta de 2 mateadas completas (preparadas con 50 g de yerba y 500 mL de agua desmineralizada c/u), que porcentaje cubre cada mineral respecto de los aportes dietarios recomendados ADR.

Metodología: se calculó el valor medio de c/mineral informado en los rótulos para 21 paquetes de yerba de distintas marcas Argentinas de nuestra región. Se buscó en la bibliografía científica el ADR de cada mineral. Se calculó para cada mineral cual es el % de ADR cubiertas por la ingesta de 2 mateadas completas.

Resultados: la ingesta diaria de 1 L de extracto acuoso de yerba de 2 mateadas completas fue de: 84 mg Mg/día; 20 mg Na/día; 2,75 mg Fe/día; 42 mg P/día; 143 mg K/día y 82 mg Ca/día.

El aporte dietario recomendado ADR (en mg/día) para consumidores entre 18 y 90 años en la bibliografía científica fue: de 700 a 1.250 mg P/día; de 1.000 a 1.300 mg Ca/día; de 15 a 27 mg Fe/día, de 230 a 260 mg Mg/día; de 1.500 mg Na/día y hasta 4.700 mg K/día.

El ADR en % de mineral cubierto/día para consumidores de 18 a 90 años fue: de 3 % para el K; de 6 a 3,3 % para el P; de 8,2 a 6,3 % para el Ca; de 18,3 a 10,1% para el Fe; de 36,5 a 32,3 % para el Mg; de 1.3 % para el Na.

Conclusiones: el % de ADR cubierto por Mg fue el de mayor importancia, el aporte del Fe menos significativo que el de Mg; mientras el resto de los minerales si bien están presentes no aportaron significativamente a la dieta mineral recomendada.

Aportes: conocer para difundir la cantidad y calidad de minerales disueltos en la solución.