

APORTE DE MINERALES DEL MATE COCIDO A LA DIETA

Lorena Francini

Departamento de Espectrometría Atómica de Alimento y Medio Ambiente LATU

lfrancin@latu.org.uy

Este trabajo surgió como la continuación del trabajo “YERBA MATE... ¿SIMPLEMENTE UN HABITO O UN BUEN ALIMENTO?” en el cual se analizó el contenido total de: K, Mn, Mg, Ca, Fe, Zn, Na, Cu y Ni en once yerbas comercializadas en Uruguay.

En la región comprendida por Argentina, Uruguay, Brasil y Paraguay la yerba mate se consume mayoritariamente como mate (extracción en caliente), tereré (extracción en frío) y mate cocido (infusión caliente). A los efectos de conocer el aporte de minerales de la yerba a la dieta diaria, se analizó el contenido de K, Mn, Mg, Fe y Zn (por ser los presentes en mayor cantidad en la yerba mate) en una simulación de mate cocido, con lo que se determinó que porcentaje de estos es extraído en dicha infusión.

Para realizar la simulación de mate cocido, se colocaron 50g de yerba mate en 1L de agua desionizada y se calentó en plancha con agitación hasta alcanzar una temperatura de 99°C. La solución sobrenadante fue filtrada en caliente en filtro de papel de 640W y luego en frío a través de filtro de membrana de 0,45 µm. Los minerales antes mencionados fueron determinados por espectroscopía de emisión óptica (PERKIN ELMER OPTIMA 2100). Obteniéndose como resultado Zn= 2,9mg/L, Fe= 0,36mg/L, Mn= 57mg/L, K= 848mg/L en el extracto preparado como se mencionó anteriormente. Representando una extracción del contenido total de la yerba mate cercano al 100% para potasio y cinc, del 70% para el manganeso y del 2% para el hierro.

De los resultados obtenidos se concluye que de consumirse un litro de mate cocido diario preparado en forma similar a la de este trabajo, se cubrirían ampliamente los requerimientos diarios de manganeso, se cubriría el 50% de los requerimientos diarios de magnesio, el 20% de los de potasio y cinc y el 6% de los de hierro.

La yerba mate es un alimento ampliamente difundido y en los estratos sociales más bajos llega a sustituir una o más comidas diarias, lo que convierte a la *I. paraguariensis* en una fuente importante de minerales. Siendo adecuado su consumo como complemento de la dieta para aquellas personas que precisan una ingesta elevada de dichos minerales.