

TÉ MATCHA

DESCRIPCIÓN, HISTORIA, METODOLOGÍA DE PREPARACIÓN, USOS,
PROPIEDADES Y BENEFICIOS

EDICIÓN 1.1

ACADEMIA DE ESGRIMA LÁSER

Autor:

D. Gonzalo Luna Salazar:
Técnico en desarrollo de aplicaciones web
Estudiante del Grado Superior en Dietética
Iniciado de la Academia de Esgrima Láser

A la luz y con la aprobación de:

D. Marcelino J. Miguel Castro:
Maestro en la disciplina de la Esgrima Láser
Kigen de la Academia de Esgrima Láser

Linares, 2026

Queda terminantemente prohibida la copia y reproducción parcial o total del contenido de este volumen, sin consentimiento expreso del Kigen de la Academia de Esgrima Láser.

Si el permiso de difusión o copia de este libro fuese concedido, se habrá de nombrar este volumen como fuente, así como los autores del mismo.

- Todos los derechos reservados -

NRA: AELMM20260126002

ACADEMIA DE ESGRIMA LÁSER - TÉ MATCHA

Resumen:

Este artículo presenta una revisión técnica sobre la historia, metodología de preparación y usos del té matcha, analizando sus propiedades bajo el prisma de la eficiencia nutricional y la integridad funcional de un organismo.

Se aborda el recorrido histórico y los procesos de elaboración que diferencian al matcha de otros té, para posteriormente examinar sus componentes bioactivos. El análisis central se enfoca en cómo esta matriz alimentaria interactúa con los mecanismos de homeostasis del organismo, justificando su consumo, no solo por su densidad de nutrientes, sino por su capacidad para actuar como modulador del estrés (eustrés) y potenciador de la adaptación y regeneración funcional.

Palabras clave: Té Matcha, Eficiencia Nutricional, Salud.

Introducción

El “té” es una bebida milenaria que se ha convertido en la segunda más consumida en el mundo después del agua. El consumo de té mundial supera los varios millones de kilogramos al año, y se prevé que siga aumentando.

TÉ. [Tea]: Infusión preparada principalmente con las hojas secas molidas o brotes del arbusto *Camellia sinensis* en agua caliente.

La palabra “té” se escribe:

Idioma	Escritura	Transcripción	Pronunciación
Chino	Hanzi: 茶	Pinyin: chá	[chá]
Japonés	Kanji: お茶 / 茶	Rōmaji: ocha / cha	[ocha] / [cha]

En japonés, お茶 (ocha) es la combinación de la vocal お (o) en hiragana y el kanji 茶 (cha), que significa “té”.

HANZI. [Hanzi]: Caracteres logográficos utilizados en la escritura del idioma chino que representan una sílaba y generalmente un significado, siendo la base del sistema de escritura chino y han influido en otros sistemas asiáticos, como los kanji japoneses y los hanja coreanos.

PINYIN. [Pinyin]: Sistema de transcripción del chino mandarín al alfabeto latino.

RŌMAJI. [Rōmaji / Romaji]: Sistema de transcripción del japonés al alfabeto latino.

KANJI. [Kanji]: Caracteres logográficos de origen chino utilizados en el sistema de escritura japonés que representan conceptos o palabras completas y pueden tener múltiples lecturas según el contexto.

HIRAGANA. [Hiragana]: Sistema de escritura silábico japonés derivado de caracteres kanji simplificados que se utiliza principalmente para escribir palabras de origen japonés, partículas gramaticales, sufijos y terminaciones verbales o adjetivales.

Origen del té

El té proviene exclusivamente de la planta “*Camellia sinensis*”. Las partes utilizadas de este arbusto para elaborar el té con las hojas, yemas, pecíolos y tallos tiernos. Las infusiones realizadas con otras plantas como la manzanilla, la menta o el jengibre no son técnicamente té, aunque popularmente se les denomina así.

CAMELIA SINENSIS. [Camelia sinensis]: Arbusto perenne originario del sur de China y el sudeste asiático cuyo tallo posee numerosas ramificaciones. Este arbusto puede alcanzar los 15 metros en estado silvestre, sus hojas son verde brillante, lanceoladas, de unos 4 cm de ancho y entre 3 y 12 cm de largo, con una fuerte nerviación característica.

Breve historia del té

La historia del té se remonta aproximadamente al año 2737 a.C. según la leyenda china más difundida. El emperador Shen-Nung, conocido como “El Divino Granjero” y considerado el padre de la agricultura y medicina china, descubrió por accidente esta bebida mientras descansaba bajo un arbusto de té silvestre.

Según la leyenda, mientras el emperador hervía agua bajo la sombra del arbusto, una ligera brisa despojó a la planta de tres hojas que cayeron en el agua hirviendo. Al probar esta infusión fortuita, Shen-Nung experimentó tal alegría gustativa que mandó plantar semillas de ese arbusto silvestre, dando así origen al cultivo del té.

Durante las dinastías Tang (618-907 d.C.) y Song (960-1279 d.C.), el té se consideró como la bebida nacional de China. Fue en esta época cuando se escribieron los primeros tratados especializados, como el “Chajing” (El Clásico del Té) de Lu Yu en el siglo VIII, que documentaba detalladamente el cultivo, preparación y variedades de té.

La expansión del té hacia Occidente comenzó con los comerciales portugueses, holandeses e ingleses, quienes establecieron rutas comerciales con China. En 1606, la Compañía Holandesa de las Indias Orientales trajo a Europa el primer cargamento importante de té. Hacia 1630, la alta sociedad de Londres, Amsterdam y París se había aficionado completamente a esta bebida.

Principales tipos de té

Todos los tipos de té provienen de la misma planta (*Camellia sinensis*), la diferencia principal es el grado de procesamiento, específicamente el nivel de oxidación que se le da a las hojas.

Los principales tipos de té son:

Té blanco: Elaborado con los brotes más jóvenes y tiernos, sin oxidación. Se caracteriza por ser la variedad más alta en antioxidantes y tener un sabor delicado.

Té verde: Elaborado con las hojas verdes del arbusto sin oxidación, donde se detiene rápidamente el proceso enzimático aplicando calor.

Té azul (Oolong): Elaborado con las hojas parcialmente oxidadas, siendo un tipo de té entre el verde y el negro. Su grado de oxidación puede oscilar entre el 5% y el 70%.

Té negro: Elaborado con las hojas totalmente oxidadas, lo que le confiere su color oscuro y sabor robusto. Contiene mayor cantidad de cafeína que otros tipos.

Té rojo (Pu-erh): Elaborado mediante la fermentación de las hojas durante un período que oscila entre los 2 y 60 años en barricas. Este té desarrolla un sabor terroso característico.

Proceso de elaboración del té

Tras la recolección de las hojas, estas se enrollan, maceran y aplastan para romper sus células y exponer sus componentes internos al oxígeno del aire. El contacto con el oxígeno desencadena una reacción en la que las “enzimas” presentes en la hoja interactúan con los “polifenoles”, generando nuevas sustancias.

ENZIMAS. [Enzymes]: Proteínas encargadas de acelerar procesos químicos en los organismos sin consumirse en el proceso.

POLIFENOLES. [Polyphenols]: Compuestos químicos presentes en las plantas que tienen propiedades antioxidantes.

Durante el proceso de “oxidación”, la “clorofila” se descompone y se forman compuestos como las teaflavinas y tearubiginas, responsables del color oscuro del té negro, el sabor, y el aroma.

OXIDACIÓN. [Oxidation]: Reacción química en la que una sustancia pierde electrones, aumentando su carga positiva, lo que suele implicar la adición de oxígeno o remoción de hidrógeno.

CLOROFILA. [Chlorophyll]: Pigmento verde que se encuentra en las plantas, algas y algunas bacterias esencial para la fotosíntesis.

Las hojas cambian de color, pasando de verde a un tono cobrizo o marrón, además de experimentar cambios significativos en su perfil aromático y gustativo.

Este proceso se controla en salas con niveles específicos de temperatura y humedad durante períodos que pueden ir de 30 minutos hasta varias horas, según el tipo de té que se quiera obtener.

Al finalizar la oxidación, el proceso se detiene aplicando calor mediante el secado o tostado de las hojas, estabilizando así las características obtenidas.

Componentes principales del té

El té contiene una compleja variedad de componentes bioactivos, como los polifenoles, las catequinas, la L-Teanina y la cafeína, así como vitaminas y minerales.

Polifenoles: Los polifenoles actúan como potentes antioxidantes, neutralizando los radicales libres.

Catequinas: Las catequinas conforman el 80% de los polifenoles que se encuentran en el té. Estos antioxidantes son 5 veces más potentes que la vitamina C.

L-teanina: La L-teanina es un aminoácido exclusivo del té que genera una sensación de relajación y bienestar.

Cafeína (Teína): La cafeína, en el caso del té, teína, proporciona estimulación mental y física. El contenido del té en cafeína varía entre 25-70 mg por taza, considerablemente menor que el café. Cabe señalar que la teína encontrada en el té negro se absorbe más lentamente debido a los taninos que la acompañan, proporcionando un efecto estimulante más gradual y duradero (4-6 horas) que el café, y es por ello que puede parecer un mecanismo diferente entre la teína y la cafeína, pese a ser la misma molécula.

Vitaminas: Las vitaminas presentes en el té son: la A, las vitaminas del grupo B, especialmente la B1, la C y la E.

Minerales: Los minerales presentes en el té son: el flúor, el calcio, el zinc, el potasio, el magnesio, el hierro y el fósforo, entre otros.

Usos y aplicaciones del té

El uso principal del té es como bebida caliente o fría. La preparación tradicional del té consiste en la infusión de las hojas en agua a diferentes temperaturas según el tipo de té, creando una bebida ligeramente amarga y astringente.

La hoja del té se utiliza como ingrediente aromático en la cocina, agregándose en salsas, caldos, sopas y guisos. En repostería también se utiliza para crear pasteles, galletas y otros postres, siendo el té matcha muy apreciado en la repostería japonesa.

El té ha sido tradicionalmente muy apreciado por sus propiedades medicinales, presentando propiedades antioxidantes, lo que protege del daño celular y el envejecimiento, ayudando a reducir la presión arterial y el colesterol, mejorando la memoria, la atención y la concentración, y estimulando el metabolismo y la quema de grasa.

Adicionalmente, el té se utiliza como aromatizante en el hogar, en productos de cuidado personal y en la preparación de velas, entre otros usos.

Té matcha; definición, origen y cultivo

TÉ MATCHA. [Matcha tea]: Té verde japonés presentado en forma de polvo fino elaborado a partir de las hojas jóvenes de la planta *Camellia sinensis*.

La palabra “matcha” se escribe:

Idioma	Escritura	Transcripción	Pronunciación
Chino	Hanzi: 抹茶	Pinyin: mǒchá	[mǒchá]
Japonés	Kanji: 抹茶 (まっちゃ)	Rōmaji: maccha	[ma-cha]

En japonés, 抹茶 (まっちゃ, maccha) es la combinación del kanji 抹 (matsu), que significa “moler” y el kanji 茶 (cha), que significa “té”. Literalmente, significa “té molido” o “té en polvo”. Significa lo mismo en chino mandarín.

まっちゃ es “maccha” escrito en hiragana: ま (ma), つ (tsu pequeña), ちゃ (cha). La sílaba つ es una versión pequeña de la sílaba っ (tsu), y no se pronuncia como [tsu]. En su forma pequeña, no representa una sílaba completa, sino que indica una pausa o sonido geminado, es decir, duplica o refuerza la consonante inicial de la sílaba siguiente. Por lo tanto la pronunciación sería [ma-cha], con una pequeña pausa entre ambas sílabas.

ちゃ es el resultado de la combinación entre la sílaba ち (chi) y や (ya), que juntas forman “cha”.

Origen y breve historia del té matcha

El método para hacer té en polvo se gestó principalmente en China durante la dinastía Song. Sin embargo, en el siglo XIII, un monje budista zen llamado Eisai, lo llevó a Japón y difundió su preparación y consumo como bebida meditativa. El matcha se hizo popular entre monjes, guerreros samuráis y la clase aristócrata, especialmente por sus efectos beneficiosos en la concentración y el estado de alerta durante la meditación.

En el siglo XV surge la ceremonia del té japonesa, consolidando al matcha como símbolo de espiritualidad, armonía y refinamiento cultural.

Cultivo del té matcha

A diferencia del método de cultivo del té normal, las plantas de *Camellia sinensis* destinadas al té matcha son cultivadas a la sombra aproximadamente 20-30 días antes de su cosecha para aumentar su concentración de clorofila, aminoácidos y cafeína.

Las hojas jóvenes para el té matcha son seleccionadas cuidadosamente a mano, se eliminan los tallos y venas, se cuecen al vapor, se secan (dando lugar al ‘tencha’ (碾茶)), y finalmente se muelen lentamente en molinos de piedra hasta obtener una textura ultrafina de color verde intenso.

Las hojas secas del té normal se infusionan y luego se retiran del agua, mientras que con el polvo matcha se consume toda la hoja.

TENCHA. [Tencha]: Tipo de té verde japonés que se utiliza principalmente como materia prima para elaborar té matcha.

En japonés, 碾茶 (てんちゃ, tencha) es la combinación del kanji 碾 (ten), que significa algo así como “para moler” y 茶 (cha), que significa “té”. Por lo que podemos decir que significa “té para moler”.

てんちゃ es “tencha” escrito en hiragana: て (te), ん (n), ちゃ (cha).

Metodología de preparación del té matcha; ceremonia del té japonés

La metodología de preparación tradicional del matcha, especialmente en la ceremonia japonesa (chanoyu / chado), implica varios pasos meticulosos:

1º: Primero se templan tanto el tazón (chawa) donde se beberá el matcha como el batidor de bambú (chasen).

2º: El segundo paso es colocar entre 1,5 y 2 gramos de té matcha tamizado en el tazón utilizando una cuchara de bambú especial (chasaku).

3º: El tercer paso es añadir agua caliente al tazón a unos 70-80°C.

4º: El cuarto paso es batir enérgicamente el matcha y el agua con el chasen en zigzag hasta obtener una espuma ligera.

5º: El quinto paso es consumirlo de inmediato para así poder apreciar el color, el aroma y el sabor característicos.

El anfitrión guía a los invitados en su ambiente de serenidad y atención plena, ejecutando cada movimiento con precisión y significado. En esta ceremonia se emplea vajilla específica y el ritual realza valores de armonía, respeto, pureza y tranquilidad.

Propiedades, beneficios y relación del té matcha con la eficiencia nutricional

Eficiencia nutricional y té matcha

Para entender mejor el potencial del té matcha debemos saber qué es la eficiencia nutricional, así como los conceptos que la componen. Esto es así debido a que gracias a entender la eficiencia nutricional podremos diferenciar si un alimento nos será beneficioso o no según las circunstancias en las que nos encontremos.

EFICIENCIA NUTRICIONAL. [Nutritional efficiency]: Relación óptima entre el esfuerzo nutricional y el aporte nutricional real.

El esfuerzo nutricional se refiere a la energía utilizada en la obtención y procesamiento de los alimentos, mientras que el aporte nutricional real es la energía que es capaz de aportar un alimento cuando se le ha restado ese esfuerzo nutricional.

ESFUERZO NUTRICIONAL. [Nutritional effort]: Cantidad de energía invertida que se precisa para la obtención, proceso y desecho de un alimento. El esfuerzo nutricional deberá de restarse al aporte nutricional potencial para hallar el aporte nutricional real.

APORTE NUTRICIONAL REAL. [Real nutritional contribution]: Cantidad efectiva de nutrientes que un alimento proporciona al organismo, restando al aporte nutricional potencial el esfuerzo nutricional.

A diferencia de otros té, al consumir matcha se ingiere la hoja entera molida, por lo que se aprovechan al máximo todos sus nutrientes. Además, la forma en la que se cultiva aumenta estos nutrientes, incrementando los beneficios de su consumo. Esto hace que, en comparación con otros té, el té matcha sea una opción notablemente más atractiva en términos de eficiencia.

El organismo se encuentra en un proceso “homeostático” constante, es decir, en una situación en la que se busca un equilibrio interno continuo por y a pesar de los cambios en el entorno externo.

HOMEOSTASIS. [Homostasis]: Capacidad de un organismo para mantener un equilibrio interno, a pesar de los cambios en el entorno externo.

Durante este proceso el organismo busca gastar la menor energía posible y obtener y conservar la mayor cantidad de nutrientes que sea capaz. Esto se sostiene por el “axioma de mínima energía”.

AXIOMA DE MÍNIMA ENERGÍA. [Minimum energy axiom]: Principio elemental que dicta que todo ente tenderá a estar en el estado en que menos energía se precise para existir. Este axioma de

mínima energía, al ser aplicado a la física, da lugar a la ley de la inercia, en la que todo cuerpo tenderá a quedar en su estado si no se aplica una fuerza sobre él.

Este estado de búsqueda de la eficiencia incluye los momentos en los que el organismo sufre desequilibrios, dando lugar a que este tenga que compensar con una mayor cantidad de sustancias y/o nutrientes para suplir esa falta o exceso de otras, siguiendo así el mismo principio de buscar ese equilibrio. Sin embargo, esta necesidad de “sustancias” no tiene porqué ser a través del consumo de “alimentos” en sí, sino que puede lograrse a través de la adquisición de información, la realización de actividades o incluso la interacción con otros individuos.

ALIMENTO. [Food]: Sustancia presente en el entorno la cual sirve a un organismo como fuente de energía y/o fuente de elementos esenciales para su funcionamiento.

SUSTANCIA. [Substance]: 1. Parte más esencial de un ente, sin la cual, quedaría vacío. 2. Elemento esencial, o parte esencial, de algo. 3. Según Aristóteles: Entidad fundamental que existe por sí misma y sirve de soporte a los accidentes, manteniendo su identidad a pesar de los cambios. 4. Núcleo esencial de la realidad, compuesto por materia y forma, que define la verdadera naturaleza de un objeto o ser.

El consumo de té matcha, aparte de por mero disfrute, puede ser justificado por medio de varias características que lo diferencian; su alto contenido en antioxidantes, su equilibrio entre proporción de energía y reducción del estrés y la cantidad de nutrientes que posee.

Mediante la explicación de estas características podemos justificar su consumo para contribuir a esta homeostasis y eficiencia que buscamos para nuestro organismo.

El contenido en “antioxidantes” del té matcha, concretamente catequinas como las galato de epigallocatequinas o “EGCG”, superan hasta 10 veces el contenido de estos componentes en otros té, aunque cabe decir que varía mucho según la calidad del té. Los antioxidantes, como su nombre indica, se encargan de combatir la oxidación celular, que en gran medida ocurre por los “radicales libres” liberados por el metabolismo del organismo.

ANTIOXIDANTE. [Antioxidant]: Molécula que protege a las células del daño causado por radicales libres mediante la cesión de electrones sin dar lugar a que su propia estructura se vuelva inestable.

RADICAL LIBRE. [Free radical]: Átomo, molécula o ión inestable que posee al menos un electrón desapareado en su órbita de valencia, lo que le confiere una reactividad química que le lleva a robar electrones de estructuras vecinas.

Los antioxidantes se absorben en el intestino delgado, circulan en sangre y sufren un proceso metabólico en el hígado. Las sustancias resultantes de este proceso circulan en el plasma y se eliminan sobre todo por orina y bilis, siendo su “biodisponibilidad” absoluta baja, sin embargo, las concentraciones absorbidas por el organismo junto con la notable cantidad de estos compuestos que posee el té matcha, son más que suficientes para que las acciones de los

antioxidantes tengan un efecto en el organismo, especialmente con un consumo repetido a lo largo del tiempo.

BIODISPONIBILIDAD. [Bioavailability]: Cantidad de una sustancia o nutriente que, una vez absorbido, llega al torrente sanguíneo para ser utilizado por el organismo.

Los compuestos derivados de los EGCG ayudan a activar las defensas antioxidantes propias de las células, y uno de los mecanismos principales de este sistema recibe el nombre de “Nrf2”. Cuando el Nrf2 es activado la célula sintetiza más enzimas antioxidantes, es decir, que los EGCG a parte de tener un efecto antioxidante directo, ayudan a que las células se defiendan mejor por sí mismas.

Normalmente el Nrf2 está controlado por una proteína llamada Keap1, que actúa como un freno de este mecanismo. Los EGCG son capaces de generar un “eustrés” suficiente para que Keap1 deje de controlar a Nrf2. Cuando Nrf2 se libera, entra en el núcleo de la célula, donde está el ADN, allí activa genes que hacen que la célula produzca más enzimas antioxidantes y de defensa, lo que ayuda a neutralizar de una manera más eficiente los radicales libres que se generan en el metabolismo normal.

NRF2. [Nrf2]: Factor de transcripción proteico que actúa como el detonante de la defensa celular; detecta el estrés oxidativo y viaja al núcleo para activar la expresión genética de enzimas antioxidantes, antiinflamatorias y desintoxicantes endógenas.

EUSTRÉS. [Eustress]: 1. Variante positiva o neutralmente condicionante del estrés. 2. Estrés funcional, o los aspectos positivos de este. 3. Estrés generado de manera natural, ante la exposición a un evento no habitual, identificable y concreto, que condicionando al individuo psicológica y fisiológicamente, aporta ventajas para el acontecimiento.

Aunque la biodisponibilidad de los EGCG es limitada, una exposición repetida mantiene los niveles plasmáticos, aunque bajos, sostenidos para actuar como captadores de radicales libres, “quelantes” de metales y otras sustancias, lo que justifica el uso del matcha como fuente dietética de polifenoles antioxidantes.

Una de las características más destacables del té en general, y aún más del té matcha, es su efecto energizante y relajante combinado. Esto se debe casi por completo a la presencia de dos moléculas; la cafeína, o “teína” en este caso, y la “L-teanina”. Ambas moléculas actúan juntas en el cerebro, dando un estado de alerta tranquilo y mantenido.

QUELANTE. [Chelator]: Compuesto químico capaz de formar múltiples enlaces con un solo ión metálico, atrapándolo en una estructura cíclica estable que anula su reactividad química o facilita su excreción.

TEÍNA. [Theine]: Nombre que recibe la cafeína que se encuentra en el té.

L-TEANINA. [L-Theanine]: Aminoácido no proteico capaz de cruzar la barrera hematoencefálica para modular la actividad cerebral promoviendo la relajación sin causar somnolencia.

El té matcha contiene una cantidad similar al té verde fuerte o al café suave. Esta cantidad aumenta la liberación de neurotransmisores como la “dopamina” y la “noradrenalina”, contribuyendo a una sensación de atención, energía y tiempo de reacción. Es por ello que el efecto del consumo de té resulta típicamente agradable por hacer sentir al sujeto la “alegría” de percibirse con su potencia aumentada, o de notar efectos favorecedores en su obra.

ALEGRÍA. [Joy]: 1. Sensación placentera emergente de entender que aumenta el potencial de actuación u obra. 2. Emoción básica emergente del conocimiento de un hecho que afectará positivamente. 3. Manifestación inmediata de la felicidad.

Debido a la matriz alimentaria que acompaña al té matcha, gracias a consumir la hoja entera molida, la absorción de estas moléculas suele ser más gradual, lo que tiende a producir un pico menos brusco y una estimulación más estable que otras bebidas con cafeína.

Por su parte, la L-teanina es un aminoácido casi exclusivo del té que atraviesa la barrera hematoencefálica y aumenta la actividad de ondas alfa, asociadas a la relajación despierta. También modula otras moléculas como el “GABA”, la “serotonina” y la dopamina, reduciendo la sensación subjetiva de estrés y/o ansiedad sin provocar somnolencia. De ahí que se asocie con esa sensación de calma.

DOPAMINA. [Dopamine]: Neurotransmisor catecolaminérgico, fundamental en el sistema de recompensa del cerebro, que se libera ante estímulos considerados placenteros, siendo uno de los neurotransmisores más importantes del Sistema Nervioso Central (SNC) de los mamíferos, participando en la regulación de diversas funciones como la conducta motora, la emotividad y la afectividad así como en la comunicación neuroendocrina.

NORADRENALINA. [Norepinephrine]: Molécula que actúa como hormona y neurotransmisor, siendo la principal del sistema nervioso simpático encargada de la vigilancia, la atención sostenida y la respuesta fisiológica de “lucha o huida”.

GABA. [Gamma-Aminobutyric Acid]: Principal neurotransmisor inhibitorio del sistema nervioso central en mamíferos; su función es reducir la excitación neuronal bloqueando señales nerviosas específicas para prevenir la sobreestimulación.

SEROTONINA. [Serotonin]: Neuromodulador fundamental en la regulación de los estados de ánimo, las funciones fisiológicas y las conductas de los animales, típicamente relacionado con la felicidad.

Se ha visto que la combinación de teína con L-teanina mejora la atención, velocidad y precisión en tareas cognitivas en mayor proporción que la cafeína sola, con menos nerviosismo y distracción.

Otra de las características destacables que podemos mencionar del té matcha es su capacidad para aumentar el metabolismo. Los antioxidantes y la cafeína estimulan el “sistema nervioso simpático” y aumentan la “termogénesis”, elevando, aunque de forma modesta, el gasto energético total y la oxidación de grasas, tanto en reposo como durante el ejercicio.

Esto también puede contribuir a un mayor control del peso y composición corporal, así como a una mejor salud cardiovascular. Sin embargo, estos efectos, al igual que los otros, son dependientes de otros muchos factores a tener en cuenta, como la actividad física diaria y, en general, los hábitos que tenemos y no tenemos a lo largo de nuestra existencia.

SISTEMA NERVIOSO SIMPÁTICO. [Sympathetic nervous system]: Conjunto de elementos de un ser vivo que regula las acciones para enfrentar situaciones de estrés, peligro o actividad intensa.

TERMOGÉNESIS. [Thermogenesis]: Proceso fisiológico de producción de calor en los organismos, resultante de la disipación de energía metabólica durante la oxidación de nutrientes, desviando dicha energía de la síntesis de trabajo químico (ATP) para liberarla puramente como energía térmica.

En resumen, el té matcha posee varias características a destacar:

Alto contenido de antioxidantes (catequinas, especialmente EGCG): El té matcha supera hasta 10 veces el contenido en antioxidantes de otros té verdes convencionales, ayudando a combatir el envejecimiento celular y el daño oxidativo.

Efecto energizante sostenido: La liberación lenta de cafeína (teína) junto con la L-teanina, proporciona energía y concentración sin picos bruscos, favoreciendo la claridad mental y el enfoque.

Relajación y bienestar: La L-teanina y los polifenoles del té matcha contribuyen a la reducción del estrés y a la mejora del estado de ánimo.

Metabolismo, control del peso y salud cardiovascular: El contenido en cafeína y catequinas puede aumentar el metabolismo, lo que contribuye a la pérdida de grasa, además de ayudar a la regulación del colesterol, la glucosa en sangre y la presión arterial. Sin embargo, es importante destacar que la investigación aún está en curso y los resultados pueden variar.

Nutrientes: El té matcha contiene más proporción de nutrientes que los té verdes convencionales. Más fibra, más vitaminas y minerales, y como hemos destacado antes, más antioxidantes, cafeína y polifenoles.

Salud y té matcha

Habiendo visto las características del té matcha y los efectos que pueden tener sus componentes en el organismo, como conclusión, vamos a analizar si el té matcha contribuye a la salud de este.

Podríamos definir a la salud como el grado de eficiencia con la que un organismo contrarresta y se recupera del deterioro interno y externo. Es decir, que la salud de un organismo se podrá juzgar en función de lo eficiente que sean sus mecanismos de adaptación y regeneración para mantenerlo íntegro a pesar del inevitable deterioro interno y externo.

SALUD. [Health]: 1. Condición de un organismo que se caracteriza por el funcionamiento óptimo de sus sistemas biológicos y psicológicos, permitiendo así su equilibrio interno y su efectiva adaptación al entorno. 2. Capacidad dinámica de un organismo para mantener y restaurar su integridad funcional frente a la entropía interna y las agresiones externas mediante mecanismos eficientes de adaptación y regeneración.

Bajo este prisma, el té matcha actúa en primera instancia como un estresor leve. Las catequinas son identificadas como sustancias extrañas por el organismo, lo que dispara una señal controlada de alarma, generando una situación de eustrés.

Como resultado, un organismo que consume té matcha regularmente se encontrará en un estado de alerta metabólica, con su sistema de defensa preparado ante agresiones mayores, aumentando directamente la capacidad de adaptación del individuo.

Ahora bien, cuando el organismo está permanentemente activado por cafeína o estrés vital, este puede entrar en un estado catabólico destructivo. Aquí es donde la sinergia L-Teanina/Teína cobra sentido; la L-Teanina actúa como un modulador que mantiene al organismo en la zona de eustrés, evitando que cruce el umbral hacia el distrés.

Atendiendo a esta definición, el té matcha puede convertirse en una herramienta capaz de influir directamente sobre las variables de la salud; actuando como modulador del deterioro (reduciendo la entropía interna mediante antioxidantes), aumentando la capacidad de adaptación (mediante la activación de las defensas celulares) y facilitando la regeneración (mediante la calma inducida por la L-Teanina).

Tabla nutricional aproximada del té matcha

Componente	Por cada 100 g	Por cada 1.5 g
Energía (kcal)	324 kcal \approx 1 356 kJ	~4,9 kcal
Grasas (total)	5.3 g	~0,08 g
Saturadas	0,68 g	~0,01 g
Monoinsaturadas	0,34 g	~0,005 g
Poliinsaturadas	2,16 g	~0,03 g
Carbohidratos (total)	39,5 g	~0,59 g
Fibra alimentaria	38,5 g	~0,58 g
Azúcares	5,4 g	~0,08 g
Proteínas	29,6 g	~0,44 g
Minerales	—	—
Calcio	420 mg	~6,3 mg
Hierro	17 mg	~0,26 mg
Potasio	2 700 mg	~40,5 mg
Fósforo	350 mg	~5,25 mg
Magnesio	230 mg	~3,45 mg
Sodio	6 mg	~0,09 mg
Cobre	0,6 mg	~0,009 mg
Zinc	6,3 mg	~0,095 mg
Vitaminas	—	—
Vitamina C	60 mg	~0,9 mg
Vitamina E	28,1 mg	~0,42 mg
Vitamina B1	0,6 mg	~0,009 mg
Vitamina B2	1,35 mg	~0,02 mg
Vitamina B3	4 mg	~0,06 mg
Vitamina B5	3,7 mg	~0,06 mg

Vitamina B6	0,96 mg	~0,014 mg
Vitamina B9	1,2 mg = 1200 µg	~18 µg
Vitamina A	2,4 mg	~0,036 mg
Vitamina K1	2,9 mg = 2 900 µg	~43,5 µg
Compuestos bioactivos	—	—
Cafeína (Teína)	3,2 mg	~0,048 mg
Polifenoles	35 g	~525 mg
L-teanina	1 400 mg	~21 mg
Clorofila	1 000 mg	~15 mg

Estos valores son aproximados y variarán dependiendo de la procedencia y forma de cultivo del té matcha. Se han añadido los valores de 1.5 gramos por ser la cantidad más común utilizada para tomarlo en la ceremonia del té.

— ———

BIBLIOGRAFÍA

Referencias Académicas

MIGUEL CASTRO, Marcelino Jesús. (2025). *Glosario general de la Esgrima Láser. Recopilación de términos y voces con particular significado y uso en el contexto esgrimístico*. v0.793. Linares: Academia de Esgrima Láser. Número de Registro Académico: AELMM20230301001.

LUNA SALAZAR, Gonzalo y MIGUEL CASTRO, Marcelino Jesús. *Nutrición eficiente. Bases y metodologías para la optimización nutricional que favorezca el desarrollo integral del individuo*. Número de Registro Académico: AELMM20240721001.

MIGUEL CASTRO, Marcelino Jesús. (2025). *Plantas adaptógenas. Estudio de los principios activos, efectos y aplicaciones*. Edición 1.1. Linares: Academia de Esgrima Láser. Número de Registro Académico: AELMM20240910001.

MIGUEL CASTRO, Marcelino Jesús y LUNA SALAZAR, Gonzalo (2025). *El aporte calórico como resultado de la nutrición y la interacción con el medio*. Edición 1.0. Linares: Academia de Esgrima Láser. Número de Registro Académico: AELMM20251104001.

Recursos Web

CASAMYTEA. (s.f.). Historia del Té. El Mundo del Té. Recuperado de <https://www.casamytea.com/es/historia-del-te.php>

DAILY MATCHA. (s.f.). Daily Matcha Nutritional Information (JAS Certified Organic). Recuperado de <https://drinkdailymatcha.com/pages/daily-matcha-nutritional-information>

DAMMANN FRÈRES. (s.f.). La historia del té. Recuperado de <https://www.dammann.fr/es/c/editoriales/la-historia-del-te.html>

ESPRESSA. (s.f.). Origen del Té: Historia y Evolución de esta Bebida Milenaria. Recuperado de <https://espressa.es/blog/origen-del-te-la-historia-de-la-bebida-milenaria/>

EUROPA PRESS. (2014, 14 de diciembre). Té: origen e historia de la bebida más popular del mundo. Recuperado de <https://www.europapress.es/sociedad/noticia-te-origen-historia-bebida-mas-popular-mundo-20141214130242.html>

GASTRONOMÍA VASCA. (s.f.). Té. Escuela de Hostelería Leioa. Recuperado de <https://www.gastronomiavasca.net/es/gastro/glossary/te>

GOT MATCHA. (s.f.). Matcha Nutritional Facts – one serving (1 g – ½ tsp). Recuperado de <https://www.gotmatcha.com/pages/matcha-nutritional-facts>

MATCHALAND SCHWEIZ. (s.f.). Matcha nutritional values per 100 g and per serving (1 g). Recuperado de <https://matchaland.ch/en/pages/matcha-nahrwerte>

- NATIONAL GEOGRAPHIC. (2022). El origen del té, entre la leyenda y la evidencia. Historia National Geographic. Recuperado de https://historia.nationalgeographic.com.es/a/origen-te-bebidas-mas-populares-mundo_21394
- NUTRICIÓN PRÁCTICA. (s.f.). Té verde: componentes y beneficios. Recuperado de <https://www.nutricionpractica.org/te-verde-componentes-y-beneficios/>
- OCODES. (s.f.). El té: Una bebida milenaria con respaldo científico y beneficios para la salud. Recuperado de <https://ocodes.es/el-te-una-bebida-milenaria-con-respaldo-cientifico-y-beneficios-para-la-salud/>
- RECIPAL. (s.f.). Matcha green tea (unsweetened, 100% matcha powder): Nutrition facts label and information. Recuperado de <https://www.recipal.com/ingredients/9475-nutrition-facts-calories-protein-carbs-fat-matcha-green-tea-unsweetened-100-matcha-powder>
- REVISTA ALIMENTARIA. (s.f.). Estas son las propiedades y beneficios de una taza de té al día. Recuperado de <https://www.revistaalimentaria.es/consumidora/alimentacion-mujer/propiedades-y-beneficios-de-una-taza-de-te-al-dia>
- SANITAS. (s.f.). Propiedades del té verde: beneficios y usos. Biblioteca de Salud. Recuperado de <https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/dieta-alimentacion/bioestilo-nutricion/propiedades-te-verde>
- STATISTA. (s.f.). Consumo mundial de té 2018-2029. Recuperado de <https://es.statista.com/estadisticas/1287689/consumo-mundial-de-te/>
- TETERETA. (s.f.). Explora los diferentes tipos de té y sus beneficios. Recuperado de <https://tetereta.com/tipos-de-te/>
- THE FOOD TECH. (s.f.). Consumo de infusiones y té: una tendencia en ascenso por sus beneficios a la salud. Recuperado de <https://thefoodtech.com/industria-alimentaria-hoy/consumo-de-infusiones-y-te-una-tendencia-en-ascenso-por-sus-beneficios-a-la-salud/>
- VEGANALYZE. (s.f.). Matcha (Green Tea Powder): calories, carbs, proteins, fats & essential nutrients. Recuperado de https://veganalyze.com/nutrition_facts_calories/matcha_green_tea_powder.html
- VIOLET TEA. (s.f.). ¿Qué es realmente el té y cuántos tipos existen? Recuperado de <https://www.violettea.es/blog/el-blog-de-violet-tea/que-es-realmente-el-te-y-cuantos-tipos-existen>
- WIKIPEDIA. (s.f.). Camellia sinensis. Recuperado de https://es.wikipedia.org/wiki/Camellia_sinensis

WIKIPEDIA. (s.f.). Ceremonia del té. Recuperado de
https://es.wikipedia.org/wiki/Ceremonia_del_t%C3%A9

WIKIPEDIA. (s.f.). Té. Recuperado de <https://es.wikipedia.org/wiki/T%C3%A9>