

# EFFECTOS DEL CONSUMO DE INFUSIONES DE *MATRICARIA CHAMOMILLA* Y *MENTHA PIPERITA* EN LA SALUD DE LA POBLACIÓN ADULTA: UNA REVISIÓN NARRATIVA.

Br. Nut. Daniela Añez; Br.Nut. Valentina Coccolo; Br. Nut. Paula Da Costa Porto; Br. Nut. Guillermo Gómez; Br. Nut. Julieta Maglione; Br. Nut. Agustina Muñiz.  
Tutora: Asist. Mag. Lic. Nut. Gimena Allegue<sup>1,2</sup> Cotutor: Asist. Lic. Nut. José Balbanian<sup>1</sup>  
<sup>1</sup> Unidad Académica Departamento de Educación; <sup>2</sup> Unidad Académica Departamento de Alimentos.  
Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay.  
\*Correo electrónico del tutor: mallegue@nutricion.edu.uy

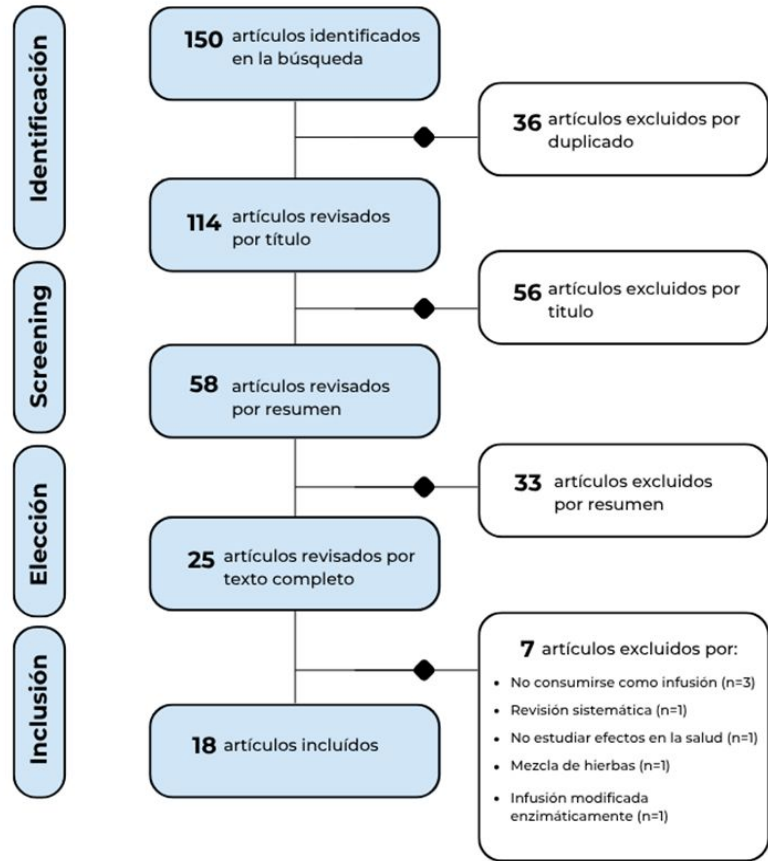
## INTRODUCCIÓN:

Una **infusión** es una bebida que se obtiene a partir de distintas partes de las plantas, que se secan y se dejan reposar en agua caliente durante un tiempo determinado. Las infusiones elaboradas a partir de plantas medicinales han sido de las bebidas más consumidas desde la antigüedad, no sólo por su sabor, sino también por sus efectos beneficiosos para la salud. En Uruguay, las plantas medicinales son conocidas popularmente como “**yuyos**”, encontrándose entre las más consumidas la **manzanilla** (*Matricaria chamomilla*) y la **menta** (*Mentha piperita*), según un trabajo en el marco del **PAIE**.

**OBJETIVO:**  
Analizar a partir de una revisión narrativa, los efectos del consumo de infusiones de *Matricaria chamomilla* y *Mentha piperita* en la salud de los adultos.

## METODOLOGÍA:

- **Tipo de estudio:** revisión narrativa.
  - **Fecha de búsqueda:** 2 de junio de 2025
  - **Base de datos:** PubMed y EBSCO.
  - **Criterios de inclusión:** artículos publicados en los últimos 10 años, publicados en inglés, español y/o portugués, estudios con texto completo gratuito, publicaciones arbitradas, estudios que evaluaran el consumo de manzanilla y menta en forma de infusión y estudios en población adulta.
  - **Criterios de exclusión:** estudios en animales, extractos, aceites, revisiones sistemáticas y narrativas, metaanálisis y trabajos finales de grado.
- Descriptores DeCS y MeSH.  
Operadores booleanos AND, OR y NOT.
- ((Matricaria chamomilla AND (infusion OR tea) NOT oil))
  - ((Mentha piperita AND (infusion OR tea) NOT oil))



## RESULTADOS:

CATEGORÍA		Manzanilla (Matricaria chamomilla)	Menta (Mentha piperita)
BENEFICIOS PARA LA SALUD	Propiedades terapéuticas de los compuestos bioactivos (n=9)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Efecto <b>antiinflamatorio</b> y posible uso en prevención y tratamiento complementario del cáncer.</li><li>• En <b>bolsitas de té</b>, la capacidad <b>antioxidante</b> y la liberación de polifenoles es <b>mayor</b> en los primeros 5 minutos de infusión, aumentando progresivamente hasta los 20 minutos.</li><li>• El consumo diario durante 2 semanas se asoció con una posible <b>reducción de los síntomas depresivos</b> en pacientes con cáncer tratados con quimioterapia.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mayor potencial <b>antioxidante</b> y mayor contenido de compuestos fenólicos que la manzanilla.</li><li>• En <b>bolsitas de té</b>, la capacidad <b>antioxidante</b> y la liberación de polifenoles es <b>mayor</b> en los primeros 5 minutos, sin observarse diferencias significativas al prolongar el tiempo.</li><li>• Mejoras significativas en la <b>atención y memoria</b> tras el consumo de 200 ml de té.</li><li>• Potencial <b>antidiabético</b>, debido a la inhibición de la enzima α-glucosidasa.</li></ul>
	Micronutrientes (n=4)	Las infusiones de <b>cultivos convencionales</b> presentan mayor potencial antioxidante y un contenido polifenólico más elevado que las <b>ecológicas</b> . Entre las convencionales, las elaboradas a <b>granel</b> presentan mayor capacidad antioxidante que las de <b>bolsita</b> .	
RIESGO PARA LA SALUD (n=5)		<ul style="list-style-type: none"><li>• Presencia de metales pesados (Pb, Cu, Ni, As) dentro de los rangos de normalidad, a excepción de una muestra de <b>manzanilla</b> que superó el límite de plomo recomendado por la OMS para agua potable.</li><li>• Plaguicidas dentro de los límites aceptables establecidos por FAO/OMS.</li></ul>	

## CONCLUSIONES:

Esta revisión narrativa, permite concluir que, si bien las infusiones de menta y manzanilla podrían ofrecer beneficios para la salud, resulta necesario continuar profundizando en nuevas **investigaciones en humanos** que permitan confirmar los efectos terapéuticos, así como establecer con mayor precisión dosis, frecuencia y periodo de consumo de estas infusiones. Además, la detección de contaminantes y la falta de regulación resalta la importancia de implementar **sistemas de control más rigurosos** y avanzar en el desarrollo de **normativas internacionales y nacionales** que regulen su producción y comercialización.