

# Nivel de hidratación de la yerba mate *Ilex Paraguariensis* consumida en forma de tereré: percepción de la población general paraguaya

Hydration level of the yerba mate *Ilex Paraguariensis* consumed in the form of tereré: perception of the general paraguayan population

Miguel Angel Montiel-Alfonso<sup>1,2</sup>, Andrea Magalí Del Valle-Ochelli<sup>1</sup>, Esteban Jesús Cuevas Paiva<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidad Católica Nuestra Señora de la Asunción, Facultad de Ciencias de la Salud, Asunción, Paraguay.

<sup>2</sup> Universidad Católica Nuestra Señora de la Asunción, Sociedad Científica de Estudiantes de Medicina, Asunción, Paraguay.



Recibido: 03/08/2022

Revisado: 12/08/2022

Aceptado: 14/09/2022

## Autor correspondiente

Miguel Angel Montiel-Alfonso  
Universidad Católica "Nuestra Señora de la Asunción", Asunción, Paraguay  
[miguemon98@gmail.com](mailto:miguemon98@gmail.com)

## Conflictos de interés

Los autores declaran no poseer conflictos de interés.

## Fuente de financiación

Los autores no recibieron apoyo financiero para la investigación, autoría y/o publicación de este artículo.

Este artículo es publicado bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



## Estimado editor:

El *Ilex paraguariensis* es una planta propia de Sudamérica, que crece en forma silvestre, fundamentalmente en la región oriental de Paraguay, a partir de la cual se obtiene la yerba mate elaborada. Actualmente, su consumo se ha difundido ampliamente por varios países sudamericanos, Europa y Estados Unidos (1).

La forma de su consumo depende por sobre todo de la región geográfica y del clima, pudiendo ser consumida en forma de mate caliente, mate frío (tereré), mate cocido sólo o con leche. En determinados casos, se suele agregar al preparado un porcentaje de hierbas que le confieren un sabor diferente al mate tradicional (2).

En Paraguay, el consumo de la yerba mate a gran escala en forma de tereré obedece principalmente a la necesidad de aplacar el calor, y porque además representa un acto social, ya que, para los paraguayos, el hecho de reunirse a tomar tereré es equivalente a reencontrarse con sus raíces primitivas, en donde se expresan ideas y se comparten pareceres.

En relación a la composición del *Ilex paraguariensis*, se han identificado a las xantinas como uno de los principales fitoquímicos activos de la yerba mate (3) y se encuentra demostrado el efecto diurético de las mismas mediante el aumento de la tasa de filtración glomerular y la inhibición de la reabsorción de sodio (4). Sin embargo, pese a lo demostrado, resulta llamativo que no se hayan reportado casos de deshidratación ni hipovolemia en los consumidores de tereré.

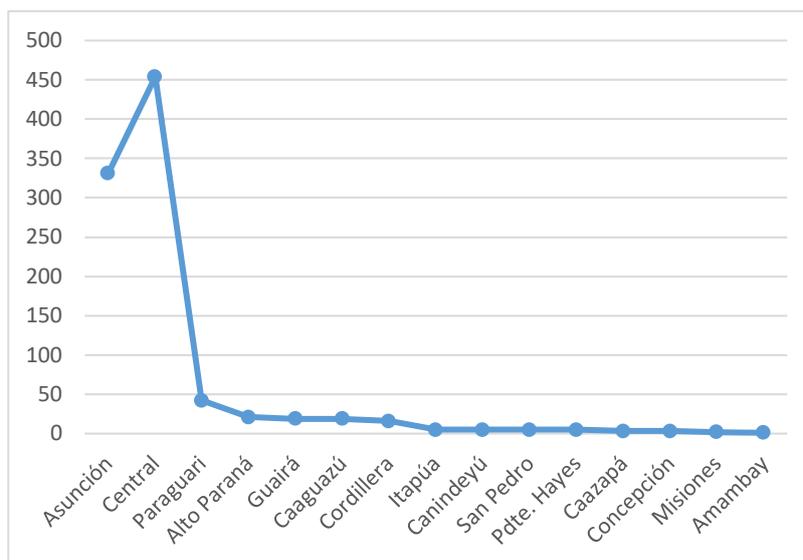
Tal es así que, en el Paraguay, las creencias sobre la hidratación del tereré son diversas; y pese a esto, hasta la fecha no se han realizado investigaciones experimentales puntuales buscando determinar el nivel de hidratación del tereré; y en tal caso, si hidrata en mayor o en menor medida en relación con el agua.

Dado lo último mencionado, se pretende reportar una investigación breve, en la cual se realizó una encuesta dirigida a personas de nacionalidad paraguaya, de ambos sexos, mayor a 18 años quienes estén de acuerdo a responder preguntas cerradas relacionadas al consumo de tereré y su percepción sobre el nivel de hidratación del mismo.

Resultaron encuestadas 931 personas, residentes de Asunción y de 14/17 departamentos del Paraguay. En mayor frecuencia participaron del estudio las mujeres con el 65,95 % y aquellas personas con un rango etario de entre 21 a 30

años de edad con el 70,46 %. El 48,76 % fueron residentes del departamento Central (Figura 1) y el 85,39 % ejercía alguna profesión.

**FIGURA 1. DISTRIBUCIÓN DE ENCUESTADOS SEGÚN DEPARTAMENTO (N=931)**



Del total de personas encuestadas, el 90,66 % consumía tereré; y de ellos, el 38,86 % lo hacía diariamente (Tabla 1).

**TABLA 1. FRECUENCIA DE CONSUMO DEL TERERÉ (N=931).**

Frecuencia de consumo	Cantidad de personas	%
1-3 veces por semana	355	42,06%
3-5 veces por semana	161	19,08%
Todos los días	328	38,86%
Total	844	100,00%

En relación al agregado de remedios refrescantes, del total de personas que consumían tereré (n=844), 167 personas siempre agregaban remedios refrescantes; 487 personas lo hacían ocasionalmente y 190 nunca lo hacían.

Finalmente, con respecto al nivel de hidratación del tereré en relación al agua, se consultó a la totalidad de la muestra, independientemente a si consumen o no tereré, su percepción acerca de lo anteriormente planteado. El 79,16 % de los participantes, es decir la gran mayoría, considera que el tereré hidrata en menor medida que el agua; en tanto que el 20,84 % cree que el tereré hidrata más que el agua.

Tras estos resultados, se concluye principalmente que un gran porcentaje de la población de Paraguay consume tereré y que existen percepciones variadas acerca del nivel de hidratación del mismo.

Es de suma importancia, la realización de estudios experimentales que permitan conocer los verdaderos efectos del tereré, sus implicancias sobre el agua corporal total, la diuresis, natriuresis, caliuressis y densidad urinaria; puesto que el tereré es considerado patrimonio cultural, bebida tradicional, y es consumido a gran escala por gran parte de la población paraguaya sin distinción de sexo, edad ni condición social.

## REFERENCIAS

1. Pérez Paiva J, Ulke Mayans G, Arias Villalba M, Mendoza de Arbo L, Sánchez Bernal S. Evaluación del Perfil Micológico de la Yerba Mate durante el proceso productivo y producto final en establecimientos yerbateros. Paraguay 2012. Rev salud pública Parag. 2013;3(1):8–13. [URL](#).
2. Jerke G, Horianski MA, Salvatierra KA. Evaluación de géneros micotoxigénicos en yerba mate elaborada. Argentine Journal of Science and Technology. 2009;12(1):41–55. [URL](#).
3. Reginatto FH, Athayde ML, Gosmann G, Schenkel EP. Methylxanthines accumulation in *Ilex* species - caffeine and theobromine in erva-mate (*Ilex paraguariensis*) and other *Ilex* species. J Braz Chem Soc. 1999;10:443–446. <https://doi.org/10.1590/S0103-50531999000600004>
4. Fisone G, Borgkvist A, Uziel A. Caffeine as a psychomotor stimulant: mechanism of action. Cell Mol Life Sci. 2004;61(7–8):857–872. <https://doi.org/10.1007/s00018-003-3269-3>