

# INFO/MATE

EL MUNDO DEL MATE AL ALCANCE DE TUS MANOS



## MATE Y DEPORTE

Más beneficios  
de la yerba  
mate

MÚSICA:  
PEYOTE  
ASESINO

Limonada de  
yerba mate

DESIERTO  
DE LA  
TATACOA

Año 02 | VOL. 18 | DIC 2023



Nuestros contactos:



**INFO/MATE** es una revista digital gratuita cuyo objetivo es el de acercarnos más al increíble mundo del mate. El mate une cada día más a los habitantes del sur de América y por qué no del mundo entero.

Lo más importante para el mate y quienes disfrutamos de cebar es simplemente compartir, por eso compartimos contigo INFOMATE.



## ¿CÓMO SE PREPARA EL MATE?

Para disfrutar de unos ricos mates es importante armarlo bien: calentar el agua, servir la cantidad necesaria de yerba, mezclar sus componentes, crear la montañita, hinchar la yerba, colocar la bombilla y cebar esos mates que nos acompañarán en ese momento tan esperado.

A continuación te dejamos el link pepperlab del paso a paso en la preparación del mate.



## MATE Y DEPORTE

La infusión de yerba mate no para de crecer en popularidad y conquistar a nuevos aficionados. Así, deportistas de todo el mundo suman esta bebida tanto a su rutina deportiva como a su abanico de hábitos saludables debido a las múltiples propiedades beneficiosas que el mate aporta a su rendimiento y organismo.

Es que la hoja de *Ilex paraguariensis*, componente principal de esta famosa bebida, constituye una fuente valiosa de nutrientes y minerales que favorecen a la práctica del ejercicio físico.

Y eso hace que sea una infusión ideal porque posee un impacto muy positivo para el antes, el durante y el después de cada entrenamiento.

Además, el mate es muy recomendado para los deportistas porque con su justa dosis de cafeína incentiva de forma saludable al sistema nervioso y potencia cualquier actividad motora o intelectual.

De esta forma, el consumo de mate funciona como una alternativa sana a lo que son los energizantes comerciales o suplementos deportivos.

Previa y posteriormente al entrenamiento, el mate es una infusión natural estimulante que provee energía y vitalidad, aumenta la resistencia física e incrementa la

concentración y la capacidad de realizar ejercicio físico durante un tiempo mucho más prolongado.

De esta manera, el hecho de beber mate hace que el agotamiento, la fatiga y el desgano sean en gran medida contrarrestados.

El mate mejora la capacidad motriz y contiene efectos antiinflamatorios además de ayudar a la prevención de la acumulación de ácido láctico en el cuerpo, un gran enemigo de los deportistas que influye negativamente en el rendimiento.

Asimismo, el proceso de recuperación del cuerpo y la mente luego de una rutina intensa de actividad física mejora considerablemente con el consumo de yerba mate, según un estudio de la revista *British Journal of Nutrition* reveló.

Sin dudas, un aporte reafirma el impacto revitalizador que tiene la bebida. Por eso, cada vez es más frecuente que distintos deportistas incorporen esta perfecta infusión a sus costumbres.

### **Otros beneficios del mate en la práctica deportiva**

El mate contiene un montón de ventajas para los deportistas y para su desarrollo físico e intelectual. Algunas de ellas aportan de forma más directa y otras de modo más indirecto. Conoce otros de los aportes positivos que brinda la bebida a la salud y al desarrollo deportivo



# KITS



*Experiencia asegurada*

## **Estimulante natural**

Uno de los efectos del mate es que induce al metabolismo a apropiarse de los hidratos de carbono de forma más eficiente, lo que permite optimizar la energía que necesitaremos para desarrollar un ejercicio físico.

Por eso el mate brinda vitalidad y permite que podamos tener largas horas de entrenamiento sin sentir tanto cansancio en el desarrollo del mismo. Al tener cafeína, L-teanina y aminoácidos, el mate ayuda a aportar energía, concentración y atención.

## **Reduce el estrés**

Además de la vida deportiva, también tenemos una vida personal que debemos integrar y coordinar todo el tiempo, pues muchas veces la rutina diaria y las múltiples tareas que debemos hacer a veces nos termina por agobiar.

El mate aporta propiedades relajantes y antioxidantes que ayudan a la salud cardiovascular y contribuyen a reducir el estrés. Además, es una bebida súper compañera porque puede beberse en cualquier momento del día.

## **Acelera la recuperación luego de la actividad física**

Al igual que ayudar a descansar bien, la infusión de mate es ideal para generar que el proceso de recuperación del cuerpo luego del deporte pueda realizarse en menor

cantidad de tiempo y en condiciones propicias.

Ante eso, el estudio de la British Journal of Nutrition indicó que la tasa de recuperación tras las rutinas de fuerza aumenta en un 9% en las 24 horas posteriores al entrenamiento.

## **Previene enfermedades**

Desde hace tiempo, la Ciencia viene confirmando que beber mate ayuda a prevenir diversos tipos de malestares y problemas de salud.

La infusión disminuye la aparición de enfermedades nerviosas, cardiovasculares, digestivas, hepáticas, de sangre, entre otras. Demás está decir, el mate es un aliado ideal para el cuidado de la salud mental.

## **El mate y el fútbol**

En el mundo de la cultura del mate, se suele decir que esta infusión es la clave del éxito de algunos futbolistas aclamados a nivel mundial.

El mate estimula y mejora la condición física general de los futbolistas, lo cual representa un desempeño superior en la cancha. Muchos jugadores famosos de las selecciones de Argentina, Uruguay, Paraguay y Brasil adoptaron esta bebida dentro de su rutina deportiva.



# ESTADIO CENTENARIO

*Montevideo, Uruguay*



## **SALUD DENTAL Y ANTIMICROBIOS: BENEFICIOS DE INGERIR YERBA MATE**

El consumo habitual de la yerba mate es algo que se ve potenciado por gran parte de la comunidad Latinoamericana. Recientes estudios revelan la relación que la yerba mate tiene con respecto a la salud oral y dental de los que la consumen.

Gracias al aumento significativo de flujo salival que esta infusión causa al beberla, se han identificado beneficios anti caries proporcionados por componentes de la misma saliva al drenar las cavidades orales más frecuentemente. Causando que la salud bucal incremente en las personas que consumen con mayor frecuencia esta infusión.

Además de sus propiedades anti caries, otras investigaciones han puesto a prueba la capacidad antimicrobiana y fungicida que contiene la *Ilex Paraguariensis* a partir de extractos de yerba mate común. Se utilizaron estas muestras de yerba para combatir la proliferación de agentes patógenos comunes que se encuentran en nuestra comida, tales como la bacteria *Staphylococcus Aureu*, *Salmonella Enteritidis*, y *Escherichia Coli*.

Los estudios reflejan que esta infusión es capaz de inhibir el crecimiento microbiano y fungal de manera efectiva, siendo esta una muy buena noticia para los consumidores habituales, demostrando que matear es una buena práctica para la mantención de la dentadura y prevención de infecciones orales.



RÍO DE JANEIRO - BRASIL

FOTO: GABRIEL IRURUETA

# LIMONADA DE YERBA MATE Y MENTA

## Ingredientes:

- ½ taza de jugo de limón
- 5g aprox de yerba mate (suficiente para una infusión individual)
- ½ taza de agua
- Hojas de menta
- Azúcar o endulzante

## Preparación:

Prepara una infusión de yerba mate como regularmente lo haces, pero esta vez añade las hojas de menta para que suelten su sabor.

Puedes agregar también azúcar o endulzante a gusto.

Finalmente, deja enfriar.

Una vez que la infusión haya enfriado, mézclala con el jugo de limón y el agua, luego agrega el hielo.

Ya tienes lista tu limonada de yerba mate y menta para refrescarte.

¡Disfrútala!





“El mate representa un momento de encuentro en el que no existen las jerarquías, no existen las edades, pareciera ser un igualador” (Ediciones Larivière)



ESTRENO 3 MARZO

FEDERICO SILVEIRA

CHIARA HOURCADE / LEANDRO SILVA / ROBERTO SUÁREZ / YAMANDÚ CRUZ

DIEGO LICIO

participación especial CÉSAR TRONCOSO

# MATEÍNA

UN URUGUAY SIN MATE, DOS CASI HÉROES, UNA GRAN HAZAÑA.



PRODUCCIÓN: JOAQUÍN PEÑAGARICANO, PABLO ABDALA RICHERO, PANCYO MAGNUSO ARNÁBAL. DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN: ANAÍLA POLLO. DIRECCIÓN DE ARTES: MARCELINO CARRALLO. DIRECCIÓN DE CASTING: ELIJO FERRAZ. DIRECCIÓN DE MONTAJE: DIEGO FERRANDO. DIRECCIÓN DE SONIDO: PATRICIA OLIVERA. MONTAJE: PABLO RICA. EDICIÓN DE VIDEO: SANTIAGO PEDRONCINI. COORDINACIÓN DE DISTRIBUCIÓN: LEO GARCÍA, JESSICA LOPEZ, PABLO UDEHIO, FABIANO FLORES, BERKÁN GUERSCHWY. DISTRIBUCIÓN: PANCYO MAGNUSO ARNÁBAL. DISEÑO DE FONDO: MICATELA SOLÉ. GUION: JOAQUÍN PEÑAGARICANO. COORDINACIÓN DE CASTING: PABLO ABDALA RICHERO. DIRECTORES DE CÁMARA: JOAQUÍN PEÑAGARICANO & PABLO ABDALA RICHERO



MIRÁ LA PELÍCULA COMPLETA



# DESIERTO DE LA TATACOA HUILA



## RECETA: QUEQUE DE YERBA MATE

Fuente: <https://anahi.cl/receta-helado-saludable-de-yerba-mate/>

¿Sabías que la yerba mate no sólo sirve para beberla? Sí, también se puede cocinar y convertir en saludables alternativas comestibles.

A continuación aprenderemos a cocinar un saludable queque de yerba mate.

### Ingredientes:

#### Ingredientes para la masa:

- Manteca 100 grs
- Azúcar negra 150 grs
- 3 Huevos
- Ralladura de 1 naranja
- Harina con polvos de hornear 300 grs
- Mate cocido con leche 250 cc

#### Ingredientes para la cobertura:

- Azúcar 200 grs
- Agua 100 grs
- Ralladura de 2 naranjas
- Azúcar flor

### Preparación:

Para preparar esta torta, primero debes tener lista la leche cocida con mate.

Para comenzar, batir en un bowl la manteca hasta obtener una consistencia cremosa, luego agrega el azúcar y sigue batiendo.

Después, agrega los huevos uno por uno, la ralladura de naranja, el mate cocido (frío) junto con la harina hasta que obtengas un mezcla homogénea. Deposita esta mezcla en un molde mantecado y enharinado, cocina a 160 grados durante 45 minutos.

Si quieres, puedes hacerle hoyos con una brocheta y depositar dentro almíbar de naranja, el cual lo puedes preparar al cocinar azúcar con agua y ralladura de naranja.

Finalmente retira tu torta del molde y espolvorea azúcar flor a tu gusto.



## PEYOTE ASESINO

El Peyote Asesino, o simplemente Peyote Asesino, es una banda de rock uruguaya formada en 1994 en el barrio Villa Española ubicado en Montevideo. Está integrada por Fernando Santullo —acreditado como «L. Mental»—, Carlos Casacuberta, Juan Campodónico, Bruno Tortorella, Matías Rada y José «Pepe» Canedo.

### MAL DE LA CABEZA



### L MENTAL



### EN MONTEVIDEO ROCK 2017



aguas  
dulces

  
**pepperlab**  
especies especiales  
☎ 300 871 9083 @ pepperlab.co

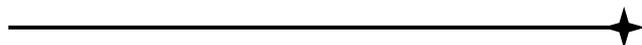
BLEND S

  
pepperlab

*Una experiencia llena de sabores*

# RONDA MATERA

Tú eres parte fundamental de la ronda matera. Si deseas publicar tu emprendimiento, contarnos tu testimonio sobre el mate, compartir experiencias o hacer alguna pregunta, escríbenos por WA al +57 3008719083



Tienda virtual de figuras coleccionables. Si estás buscando algo y no lo encuentras en las redes sociales, preguntanos, con gusto te ayudamos a completar tu colección.



Despachamos a toda Colombia



Agradecemos y compartimos a continuación el testimonio de Alexander Ramirez Loaiza.

Como profesor, enfrento diariamente el desafío de mantener altos niveles de energía y concentración para brindar a mis alumnos la mejor educación posible. Hace un tiempo, descubrí un aliado inesperado en mi búsqueda de eficiencia: el mate. Esta tradicional bebida, arraigada en la cultura argentina y uruguaya, no solo ha aumentado mi vitalidad, sino que también ha influido en mi forma de ver la vida.

El mate, una infusión de hojas de yerba mate, ha sido un compañero constante en mis jornadas educativas. Su capacidad para proporcionar una dosis suave pero efectiva de cafeína, combinada con otros compuestos beneficiosos, ha demostrado ser una fórmula mágica para mejorar mi

concentración. A medida que comencé a incorporar el mate en mi rutina diaria, noté un aumento significativo en mi nivel de alerta y en mi capacidad para mantenerme enfocado durante las clases y las sesiones de planificación.

Pero el mate no es solo una bebida estimulante; también ha añadido un toque de cultura a mi vida diaria. El mate es más que una simple bebida; es un símbolo de amistad, comunidad y compartir momentos especiales. Adoptar esta tradición en mi vida cotidiana no solo me ha beneficiado físicamente, sino que también ha contribuido a la creación de un ambiente más acogedor y conectado en mi entorno laboral.

La cultura argentina y uruguaya, impregnada en la tradición del mate, ha influido en mi perspectiva de la vida de manera significativa. Aprendí a apreciar la importancia de tomarme el tiempo para disfrutar de las pequeñas cosas, a valorar las relaciones interpersonales y a comprender que la pausa para compartir un mate puede ser tan enriquecedora como cualquier logro profesional.

En mis interacciones diarias, he adoptado la mentalidad del "mate compartido", fomentando la colaboración y el intercambio de ideas entre mis colegas y alumnos. Esta actitud ha contribuido a la creación de un ambiente educativo más positivo y colaborativo.

En resumen, el mate ha demostrado ser mucho más que una simple bebida energizante para mí. Ha mejorado mi rendimiento como profesor al aumentar mi concentración y vitalidad, al tiempo que ha enriquecido mi vida con la rica cultura argentina y uruguaya. Adoptar esta tradición no solo ha transformado mis hábitos diarios, sino que también ha influenciado positivamente mi perspectiva de la vida y mi enfoque hacia la enseñanza.