

# Yerba Mate Argentina

## Formas de consumo

La yerba mate es un alimento saludable y muy versátil, que puede disfrutarse de muchas formas.

### Mate tradicional

Es la forma de consumo más popular y una de las tradiciones más arraigadas. Se toma con agua caliente y tiene sabor amargo.

#### Potente antioxidante

Aporta 586 mg de **polifenoles** cada 100 ml, el **triple** que otras infusiones similares.



### Mate cocido caliente

#### Tea Bags

Para disfrutar de un sabor óptimo, la temperatura del agua no debe superar los 80°C.

**Canela, miel o vainilla**, son algunas de las variantes para innovar sabores.

### Mate cocido frío

Se logra enfriando la infusión caliente o dejando reposar en frío por unas horas.

#### Más sabor

Jugos o hierbas aromáticas o medicinales pueden agregarse para más sabor.



Nutriente		% VD
<b>Valor energético</b>	<b>25 kcal</b>	<b>1%</b>
Carbohidratos	4,7 g	2%
Proteínas	0,6 g	1%
<b>Grasas totales</b>	<b>0 g</b>	<b>0%</b>
<b>Grasas saturadas</b>	<b>0 g</b>	<b>0%</b>
<b>Grasas trans</b>	<b>0 g</b>	<b>0%</b>
Vitamina C	2,5 mg	6%
Vitamina B1	0,74 mg	62%
Vitamina B3	0,63 mg	4%
Vitamina B6	0,47 mg	36%

**VD:** Valores Diarios recomendados en base a una dieta de 2.000 kcal (OMS)

Mate con bombilla, cebada de 50 g de yerba y 500 ml de agua a 70° C.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

El mate es hipocalórico, bajo en sodio y no aporta grasas de ningún tipo.



@INYMARG

### Tereré

Refrescante y saludable, es la **versión fría de mate**. Se consume durante los meses más cálidos. Ayuda a completar la ingesta diaria de líquidos.

Se toma con agua, jugos naturales de frutas, aguas saborizadas o cualquier otra bebida.



### Productos Innovadores

#### Cápsulas

Mantienen las características, propiedades y el espíritu de la yerba mate.

#### Chai, jengibre o cardamomo

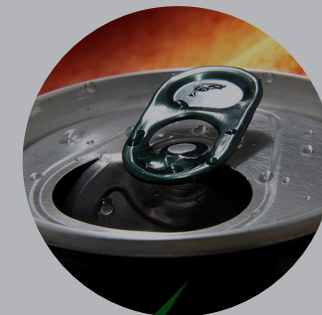
Se desarrollaron sabores adaptados a distintos mercados.



### Bebidas energéticas

#### Ready to Drink

Con o sin gas, las bebidas en base a extractos de yerba mate, **contienen cafeína, un estimulante natural**.



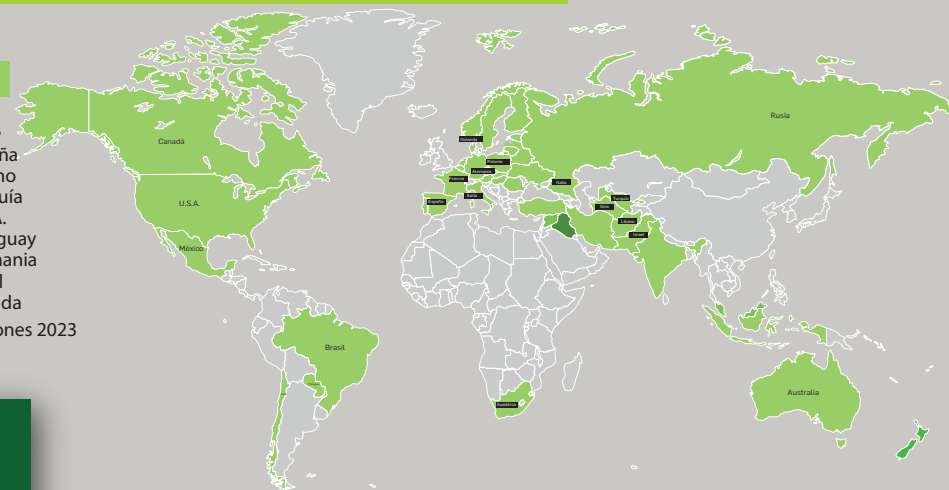
### Destinos de la Yerba Mate Argentina

Se exporta a más de 40 países. El principal destino es Siria, le siguen Chile y España

#### Top ten

1. Siria
2. Chile
3. España
4. Líbano
5. Turquía
6. U.S.A.
7. Paraguay
8. Alemania
9. Brasil
10. Canadá

Exportaciones 2023



www.inym.org.ar