El avance de las bebidas funcionales: de la kombucha al matcha



La kombucha, el matcha, los cafés funcionales o las mezclas conocidas como *greens* han ganado peso en los últimos años hasta convertirse en una de las grandes modas de la alimentación saludable. Los consumidores ya no solo buscan bebidas que hidraten o aporten energía, sino también que ayuden a la digestión.

Además, ha habido un cambio en el nivel de exigencia. El consumidor ya no se conforma con mensajes genéricos como 'natural' o 'energizante'. "Busca ingredientes reconocibles, menos azúcar, transparencia, conveniencia y beneficios

Hace unos años, hablar de bebidas funcionales era hacerlo casi exclusivamente de bebidas energéticas, isotónicas o suplementos destinados a la práctica deportiva. Sin embargo, hoy el escenario es totalmente diferente. De hecho, los supermercados y las cafeterías se han llenado de kombuchas, matcha lattes, bebidas con proteína vegetal, mezclas *greens* e incluso fórmulas con probióticos.

¿Y a qué se debe este cambio? La respuesta es clara: a un cambio en el consumo. Así, desde la marca especializada en nutrición saludable Iswari explican a *mi herbolario* que actualmente "los consumidores buscan bebidas que hagan algo más que hidratar o aportar sabor". Es decir, el consumidor quiere productos que le ayuden en sus rutinas, que aporten algo más y con los que se sienta mejor sin recurrir simplemente a la suplementación como se había hecho hasta ahora. "Quieren productos que encajen en rutinas concretas: empezar el día con más energía, mejorar la concentración, apoyar la digestión, reforzar el sistema inmunitario, aumentar la ingesta de proteína o fibra, o simplemente sustituir opciones más azucaradas por alternativas con mejor perfil nutricional", detallan.



"LOS CONSUMIDORES BUSCAN BEBIDAS QUE HAGAN ALGO MÁS QUE HIDRATAR O APORTAR SABOR", *ISWARI*

comprensibles. La firma señala, por ejemplo, que esta evolución va en la dirección de convertir bebidas cotidianas —como el café, el matcha o el cacao— en formatos más completos, con ingredientes vegetales, fibra, minerales, vitaminas o superalimentos", explican desde la compañía.

Este cambio también significa una transformación cultural. Y es que el auge del bienestar, el autocuidado y la nutrición preventiva ha hecho que muchas personas intenten introducir pequeños hábitos saludables en su día a día: desde el café en el desayuno, la bebida después de entrenar hasta lo que consumen en una pausa del trabajo.

EL BOOM DE LAS FÓRMULAS WELLNESS

De ahí que la categoría de bebidas funcionales se haya ampliado enormemente en tan poco tiempo. Antes estaba muy ligada al rendimiento deportivo y a la cafeína. Ahora introduce ingredientes vegetales, micronutrientes y fórmulas mucho más sofisticadas. Desde Iswari detallan que la situación de hoy en día es muy diferente. "Hoy la categoría es mucho más amplia: cafés funcionales, matcha lattes, cacaos con adaptógenos, bebidas con proteína vegetal, mezclas *greens*, kombuchas, bebidas con prebióticos, probióticos, vitaminas, minerales, hongos funcionales o extractos botánicos", puntualizan.

Precisamente, la kombucha es quizá uno de los ejemplos más visibles de este cambio de paradigma. Lo que hace una década era un desconocido para la mayoría de las personas hoy ocupa un espacio importante en supermercados, cafeterías y restaurantes. Esta bebida fermentada, que está elaborada a partir de té, azúcar y una colonia simbiótica de bacterias y levaduras, se ha popularizado por tener menos azúcar frente a los refrescos tradicionales, pero también por estar ligada con el bienestar digestivo.

Aunque muchas de las propiedades atribuidas a la kombucha todavía requieren más investigación científica, sí ha conseguido atrapar a un consumidor que busca alternativas más naturales. Además, su expansión coincide con otro fenómeno importante: el interés por la microbiota intestinal.

La salud digestiva ha pasado de ser un asunto secundario a convertirse en uno de los temas más importantes dentro de la nutrición moderna. La aparición constante de productos con prebióticos, probióticos o fibra refleja hasta qué punto el consumidor está interiorizando conceptos relacionados con el equilibrio intestinal.

LOS MÁS CONSUMIDOS

También dentro del mundo funcional hay ingredientes que destacan entre otros. Fuentes de Iswari señalan que, para energía y concentración, siguen siendo relevantes ingredientes como el café, el matcha o el cacao, pero cada vez se valoran más cuando aparecen combinados con otros nutrientes. Por ejemplo, mezclas con MCT (triglicéridos de cadena media), magnesio, hierro, proteína vegetal o fibra pueden ayudar a que la bebida sea más completa y no solo una fuente rápida de cafeína.



LA SALUD DIGESTIVA HA PASADO DE SER UN ASUNTO SECUNDARIO A CONVERTIRSE EN UNO DE LOS TEMAS MÁS IMPORTANTES DENTRO DE LA NUTRICIÓN MODERNA



Para la digestión y bienestar general, crecen mucho las propuestas con fibra, enzimas digestivas, prebióticos, proteína vegetal y alimentos verdes como spirulina, chlorella, hierba de trigo o mezclas *greens*. Muchos productos responden a una necesidad muy actual: simplificar la rutina y concentrar en una bebida diaria varios ingredientes asociados a nutrición, vitalidad y digestión.

Desde la compañía, creen que lo interesante no es solo lanzar bebidas de moda, sino trabajar con formatos reconocibles: un café funcional para quienes buscan energía, un matcha latte para quien quiere una alternativa vegetal al café, un macaccino con cacao, maca y reishi para un momento más reconfortante, o un blend para quienes buscan una bebida más completa de uso diario.

Está claro que el nuevo consumidor quiere cuidarse, pero también busca comodidad. Las bebidas funcionales ofrecen precisamente eso: integrar determinados nutrientes o ingredientes en formatos rápidos y fáciles de consumir.

FUNCIONALES CON EQUILIBRIO

Pese a la popularidad de estas bebidas, los expertos insisten en la importancia de mantener una visión equilibrada. Una bebida funcional no sustituye una dieta saludable ni corrige por sí sola malos hábitos de vida.

Desde Iswari subrayan que las bebidas funcionales pueden complementar muy bien una alimentación saludable, sobre todo cuando ayudan a mejorar hábitos cotidianos. "Por ejemplo, pueden ser una alternativa a bebidas azucaradas, una forma práctica de añadir proteína, fibra o micronutrientes, o un ritual útil para momentos concretos del día: energía por la mañana, una pausa con matcha o cacao, o una bebida verde como apoyo a la rutina diaria", hacen hincapié.

Pero para la compañía es importante recordar que no sustituyen una dieta equilibrada. "Una bebida funcional no compensa una alimentación pobre, falta de sueño o un estilo de vida sedentario. Funciona mejor cuando se integra dentro de una rutina coherente: buena alimentación, descanso, movimiento e hidratación", destacan.

En cuanto a los errores más comunes, los expertos de Iswari hablan de tres. "El primero es pensar que funcional significa automáticamente saludable. Hay que mirar la lista de ingredientes, la cantidad de azúcar, la presencia real de fibra, proteína, vitaminas o minerales, y si las alegaciones son claras. El segundo es esperar efectos inmediatos o milagrosos. Y el tercero es no adaptar el producto a las necesidades personales: una bebida con cafeína puede no ser ideal por la noche; una bebida rica en fibra puede requerir adaptación progresiva; y una mezcla muy completa no siempre es necesaria si la dieta ya está bien equilibrada", explican.

E insisten: "La clave está en la transparencia y en formular productos que se entiendan: bebidas con ingredientes vegetales, beneficios nutricionales claros y pensadas para momentos reales de consumo, sin convertirlas en soluciones milagro".

En el fondo, el éxito de la kombucha, los matcha lattes o las bebidas *greens* refleja algo más profundo que una simple moda. Habla de una sociedad que intenta encontrar fórmulas rápidas para cuidarse mejor, integrar pequeños rituales saludables en la rutina y convertir la alimentación en una herramienta de bienestar cotidiano.

