vinetur

Polifenoles: dónde encontrarlos y por qué son tan interesantes

Las sustancias que explican los beneficios de la dieta mediterránea

viernes 13 de febrero de 2026

ESCRITO POR ANA GÓMEZ



Seguro que has oído hablar de los antioxidantes. Están en todas partes: en etiquetas, en anuncios, en recomendaciones de salud. Pero detrás de esa palabra tan repetida hay un grupo concreto de sustancias que realmente merecen atención: los **polifenoles** .

No son vitaminas. No son minerales. Y, sin embargo, cada vez sabemos más sobre el papel que pueden desempeñar en nuestra salud.

Los polifenoles están en alimentos muy cotidianos: frutos rojos, uvas, manzanas, cítricos, té, cacao, aceite de oliva, legumbres... y sí, también en el vino.

En este artículo voy a hablar de ellos sin fórmulas químicas ni términos complicados. Vamos a entender qué son, dónde encontrarlos y por qué forman parte de algunos de los patrones alimentarios más saludables del mundo.

¿Qué son los polifenoles y por qué importan?

Los polifenoles son compuestos naturales que producen las plantas. Les sirven para defenderse de agresiones externas como la radiación solar, los insectos o los hongos. También les ayudan a dar color a flores y frutos.

Cuando comemos alimentos de origen vegetal, ingerimos también esos polifenoles. Y aunque nuestro cuerpo no los necesita para sobrevivir, sí parecen tener efectos interesantes.

Muchos de ellos actúan como antioxidantes. Eso significa que ayudan a neutralizar los radicales libres, moléculas inestables que se generan en nuestro organismo y que, en exceso, pueden contribuir al envejecimiento celular y a distintas enfermedades.

Pero su papel no se limita solo a eso. También pueden influir en la inflamación, en la salud cardiovascular y en el equilibrio metabólico.

Lo interesante es que no están concentrados en un solo alimento milagroso. Están repartidos por muchos productos vegetales que forman parte de una alimentación tradicional equilibrada.

Frutos rojos: fuente de antocianinas

Las fresas, frambuesas, moras, arándanos o cerezas no solo llaman la atención por su color intenso. Ese color es precisamente una pista de su riqueza en polifenoles, especialmente en unos llamados antocianinas.

Las antocianinas son las responsables de los tonos rojos, azules y violetas en frutas y verduras. Además de aportar color, tienen actividad antioxidante.

Consumir frutos rojos de forma habitual se ha asociado en estudios poblacionales con mejor salud cardiovascular y menor inflamación. No porque sean mágicas, sino porque forman parte de un patrón de alimentación rico en alimentos vegetales variados.

Un puñado de arándanos en el yogur, fresas frescas en temporada o moras en una ensalada no solo aportan sabor. También suman diversidad de compuestos bioactivos a tu dieta. Y eso es clave: variedad y regularidad.

Uvas: la base del vino y mucho más

Las uvas merecen un apartado propio. Son una de las frutas más estudiadas en relación con los polifenoles. En la piel de las uvas, especialmente las tintas, se concentran muchos de estos compuestos. Entre ellos destacan: antocianinas (responsables del color), flavonoides y resveratrol.

Cuando comemos uvas enteras, ingerimos esos compuestos directamente. Cuando se elabora vino tinto, el mosto fermenta en contacto con la piel, lo que permite que parte de esos polifenoles pasen al vino.

En el caso del vino blanco, como la piel se separa antes de la fermentación, el contenido en polifenoles suele ser menor.

Pero aquí es importante matizar algo. Comer uvas no es lo mismo que beber vino. Las uvas aportan fibra, vitaminas y agua, además de polifenoles. El vino contiene alcohol, y eso cambia el contexto. Aun así, desde el punto de vista químico, la conexión entre uva y vino es directa.

El vino: alto contenido en polifenoles

El vino, especialmente el tinto, es una de las bebidas con mayor contenido en polifenoles. Entre los más conocidos está el resveratrol, que ha sido protagonista de numerosos estudios científicos. Durante años se habló del llamado "paradigma francés": una menor incidencia de enfermedad cardiovascular en poblaciones que consumían vino de forma moderada dentro de un patrón alimentario saludable.

Hoy sabemos que el efecto no puede atribuirse solo al vino. La dieta mediterránea en su conjunto, rica en verduras, frutas, aceite de oliva, legumbres y pescado, es probablemente el verdadero factor protector.

El vino puede formar parte de ese patrón, pero siempre en cantidades moderadas y nunca como recomendación para quien no bebe.

Lo interesante del vino desde el punto de vista de los polifenoles es que concentra compuestos procedentes de la piel y semillas de la uva. Estos compuestos influyen también en el sabor: aportan estructura, cierta astringencia y complejidad.

Manzanas: menor riesgo cardiovascular

Contiene diferentes tipos de polifenoles, especialmente en la piel. Por eso, siempre que sea posible, es mejor consumirla sin pelar (bien lavada).

Los estudios observacionales han asociado el consumo regular de manzanas con menor riesgo de enfermedad cardiovascular. De nuevo, no se trata de un efecto aislado, sino de un patrón alimentario en el que las frutas ocupan un lugar central.

Una manzana al día no es una fórmula mágica, pero sí es una forma sencilla de sumar fibra y compuestos bioactivos.

Cítricos: más que vitamina C

Cuando pensamos en naranjas, mandarinas o limones, lo primero que viene a la mente es la vitamina C. Pero los cítricos también contienen polifenoles, como las flavanonas.

Estos compuestos se encuentran sobre todo en la parte blanca interna y en las membranas que rodean los gajos. Por eso, comer la fruta entera es mejor que limitarse solo al zumo.

Los polifenoles de los cítricos se han estudiado por su posible papel en la salud vascular y metabólica. Además, aportan sabor, frescura y versatilidad en la cocina.

Una ensalada con naranja, un chorrito de limón en el pescado o una mandarina como postre son gestos pequeños que suman.

Té verde y té negro: tradición milenaria

El té es una de las bebidas más consumidas del mundo. Tanto el té verde como el negro provienen de la misma planta, pero se procesan de forma distinta.

El té verde conserva más catequinas, un tipo de polifenol muy estudiado. El té negro, al estar más oxidado, contiene otros compuestos derivados, también interesantes.

Tomar té de forma habitual se ha relacionado con menor riesgo de enfermedad cardiovascular y ciertos beneficios metabólicos. Además, es una alternativa sin calorías a otras bebidas azucaradas.

Un par de tazas al día pueden aportar una cantidad significativa de polifenoles, sin necesidad de complicaciones.

Cacao puro: el lado saludable del chocolate

Aquí hay que hacer una distinción importante. No es lo mismo cacao puro que chocolate con alto contenido en azúcar.

El cacao natural, especialmente el que contiene un alto porcentaje (70% o más), es rico en flavonoides. Estos compuestos pueden favorecer la función endotelial y la salud vascular.

Eso no significa que debamos consumir chocolate sin control. Pero una pequeña cantidad de chocolate negro de calidad puede formar parte de una alimentación equilibrada.

Cuanto más procesado y azucarado sea el producto, menor será su contenido real en polifenoles y mayor el aporte calórico.

Aceite de oliva virgen extra: el corazón de la dieta mediterránea

El aceite de oliva virgen extra no es solo grasa saludable. También contiene polifenoles, especialmente cuando es de buena calidad y poco refinado.

Estos compuestos son responsables de ese ligero picor o amargor que se nota en la garganta cuando el aceite es fresco y rico en polifenoles.

Se ha estudiado su papel en la reducción de la inflamación y en la protección frente al daño oxidativo. En el contexto de la dieta mediterránea, el aceite de oliva no es un complemento. Es la base grasa principal.

Usarlo en crudo sobre verduras, legumbres o pan integral es una forma sencilla de incorporar estos compuestos.

Legumbres: las grandes olvidadas

Lentejas, garbanzos, alubias... no suelen asociarse con antioxidantes, pero también contienen polifenoles.

Además, aportan fibra, proteína vegetal y minerales. Su consumo regular se relaciona con mejor control glucémico y menor riesgo cardiovascular.

En muchos patrones tradicionales, las legumbres son un alimento frecuente. Y no por moda, sino por tradición y sentido práctico.

Un plato de lentejas, un hummus casero o una ensalada de garbanzos son formas accesibles de incluirlas.

La clave no es un alimento, es el conjunto

A veces buscamos el "superalimento". El producto estrella que lo cambie todo. Pero la evidencia científica apunta en otra dirección.

Lo que parece marcar la diferencia es el patrón alimentario global:

- Alto consumo de frutas y verduras
- Uso habitual de aceite de oliva
- Presencia regular de legumbres
- Consumo moderado de vino en algunos contextos culturales
- Baja presencia de ultraprocesados

Los polifenoles forman parte de ese conjunto. No actúan solos ni compensan hábitos poco saludables. Además, su efecto depende de la cantidad consumida, la frecuencia y cómo interactúan con nuestra microbiota intestinal.

Entonces, ¿debo beber vino por los polifenoles?

Si no bebes alcohol, no hay ninguna razón para empezar por sus polifenoles. Puedes obtenerlos de frutas, verduras, té, cacao y aceite de oliva. Si consumes vino, que sea con moderación y dentro de un estilo de vida saludable.

La salud no se construye con un solo alimento, sino con decisiones diarias sostenidas en el tiempo. Se trata de llenar el plato de alimentos reales y variados.

Ahí es donde los polifenoles aparecen de forma natural. Y ahí es donde realmente pueden marcar la diferencia.