

# Estudiantes mexicanos crean gomitas antiestrés con herbolaria mexicana



Redacción CONECTA | campus Estado de México

Estudiantes de la carrera **Ingeniero en Biotecnología** del **Tecnológico de Monterrey**, campus Estado de México, crearon **GOM**, una línea de gomitas **antiestrés** y afecciones relacionadas, las cuales contienen extractos de plantas medicinales pertenecientes a la **herbolaria mexicana**.

Especialistas estiman que más del **60%** de los estudiantes tienen síntomas de este padecimiento durante su carrera profesional, siendo uno de los mayores problemas entre la comunidad estudiantil por la carga tan pesada de trabajo y más cuando están en exámenes finales, lo que provoca una acumulación de estrés que deriva en problemas a la salud.

Las gomitas contienen solo extracto de **plantas medicinales** y son elaboradas con un proceso de extracción sólido-líquido mediante el uso de alcohol.

“Realmente las gomitas en el mercado son solo azúcar, por ello quisimos hacer una mejora en la producción haciéndoles un beneficio adicional el cual es combatir el mayor problema de los estudiantes que es el estrés”, explicó Alan Saavedra, uno de los creadores.

Cuentan con tres tipos de gomitas: **relajantes**, **digestivas** y **antigripales**, los cuales se basan en resolver los principales problemas que enfrentan los jóvenes actualmente.

gomitas antiestres width="1920" loading="lazy">

“Con las relajantes puedes aminorar el estrés, la antigripal da un apoyo a tu sistema inmunológico para evitar enfermedades y la digestiva es muy buena para prevenir gastritis y colitis por la mala alimentación”, dijo Pamela Jiménez, miembro del equipo.

“Utilizamos plantas como la pasiflora y la valeriana que son relajantes; el zapote blanco, el boldo y la manzanilla que nos ayudan con las infecciones y otros padecimientos”, agregó.

El proyecto ha tenido un buen nivel de aceptación por parte de la comunidad, ya que no solo contiene muy buenos beneficios a la salud sino que también tienen un agradable sabor y es muy accesible en cuanto al costo.

“El proyecto piloto tuvo buena aceptación y se vendió muy bien, creemos que podríamos seguir desarrollándolo y llevarlo al siguiente nivel”, finalizó Saavedra.

Expertos del Tec del departamento de **Consejería y Bienestar** recomiendan a los estudiantes organizarse, aprender a distinguir entre lo urgente y lo importante para planificar mejor las actividades y disminuir, considerablemente, el estrés, además de tener una agenda para registrar tiempos de trabajo y entregas.