



# Beneficios del **CAFÉ**



*El café juega un papel importante en nuestra vida diaria, se incluye en la primera hora del día, y se asocia a momentos en familia, a momentos de descanso, momentos románticos, etc. Su historia se remonta a miles de años y en la actualidad es uno de los productos más estudiados para conocer todos los beneficios a la salud.*

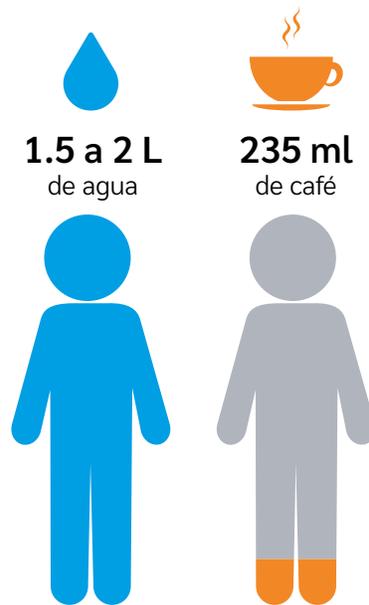
El café es el nombre de la semilla del cafeto, un árbol que crece naturalmente en territorio etíope y que pertenece al grupo de las rubiáceas. Es el segundo producto comercial más importante después del petróleo, es consumido por **70-80 %** de la población mundial, es una de las bebidas de mayor consumo. Las estadísticas muestran que en el mundo se sirven alrededor de 2,500 millones de tazas de café al día.<sup>(1)</sup>

---

La OMS recomienda hasta 400 miligramos (mg) de cafeína al día, esta cantidad parece ser segura para la mayoría de los adultos sanos.

---

## Cantidad de agua vs café en el cuerpo humano



4 tazas de café



10 latas de refresco



2 bebidas energéticas

## Contenido de cafeína

●●●●●●●●●● Café, bebidas energéticas, tabletas de cafeína

●●●●●●●●●● Tés

●●●●●●●●●● Refrescos



## Beneficios y Contraindicaciones.

El consumo moderado de café se acompaña de efectos beneficiosos, entre ellos, reducción de la presión arterial, resistencia a la insulina y control del peso corporal, disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, cáncer, enfermedades hepáticas y neurológicas, y actualmente en la disminución de la mortalidad por todas las causas. También funciona en campo deportivo con una mejoría del rendimiento cognitivo, reacción de alerta y respuesta.

Sin embargo un consumo excesivo del café puede tener efectos adversos sobre el embarazo, por lo que es recomendable su consumo moderado en mujeres gestantes.

### CON MODERACIÓN

- Disminuye el dolor de cabeza
- Actúa como antioxidante
- Mejora la memoria a corto plazo
- Ayuda a mantener el peso corporal
- Previene el Alzheimer

### EN EXCESO

- Puede aumentar el riesgo en el embarazo
- Puede causar alucinaciones
- Pueden provocar úlceras y gastritis
- Aumento el riesgo de osteoporosis
- Decoloración dental



El café es un excelente aliado a nuestra salud siempre que se consuma con moderación, recuerda seguir las recomendaciones establecidas.

#### Bibliografía:

- *Efectos del consumo de café sobre la salud Effects of coffee consumption on health, 3507 (sld.cu)*
- Organización mundial de la salud: <https://www.who.int/es>