



Beneficios del **CAFÉ**

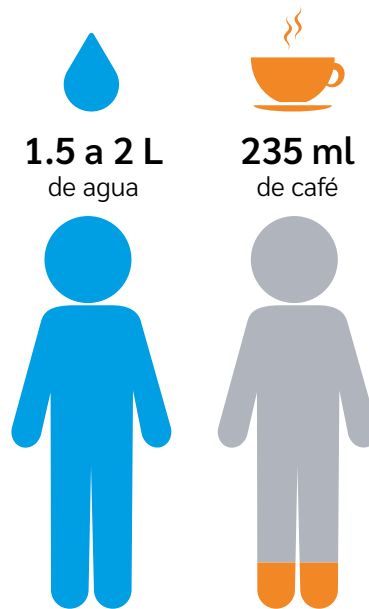


El café juega un papel importante en nuestra vida diaria, se incluye en la primera hora del día, y se asocia a momentos en familia, a momentos de descanso, momentos románticos, etc. Su historia se remonta a miles de años y en la actualidad es uno de los productos más estudiados para conocer todos los 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.⁽¹⁾

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>