



EL PODER DEL CONSUMIDOR

por tus derechos, por un consumo responsable

El poder del... CAFÉ

31 DE JULIO 2020



- La historia de esta bebida data del siglo XI en Etiopía, aunque también hay datos de su cultivo en Yemen en el siglo XV, en donde se conocía como Moca.
- Es una de las tres bebidas más consumidas en el mundo junto con el agua y el té.
- Contiene más de mil compuestos bioactivos con potenciales terapéuticos antioxidantes, antiinflamatorios, antifibróticos y anticancerígenos.

¿Qué es el café?

Las bayas del café se obtienen de dos de las más de 100 especies de arbustos del cafeto —*Coffea arabica* y *Coffea Canephora*—. Sus granos, después de tostarse y molerse, sirven para preparar la deliciosa bebida del café, que es mundialmente famosa por ser altamente estimulante, siendo una de las tres bebidas más consumidas en el mundo junto con el agua y el té.



El grano se debe tostar para disminuir la acidez, aumentar la intensidad de la textura y lograr el equilibrio entre el aroma, el dulzor o amargo y la acidez del café.

Durante el tostado del grano de café ocurren dos momentos de explosión que se utilizan como indicadores del nivel de tueste alcanzado que son: rubio, canela, medio, ropa de monje, marrón, marrón oscuro, francés (seminegro) e italiano (negro).

También la molienda tiene un impacto importante en el sabor final de la bebida, un molido más fino producen sabores más intensos y ásperos, mientras que un molido grueso produce un café más acuoso e insípido.

Comúnmente, el café se consume antes o durante el desayuno, solo o con leche, frío o caliente, con o sin azúcar, aunque también se le suele añadir crema, chocolate, leche condensada o algún licor, dependiendo de la receta de la bebida. Actualmente, existe también la versión descafeinada.

El café tiene más de mil compuestos bioactivos con potenciales terapéuticos antioxidantes, antiinflamatorios, antifibróticos y anticancerígenos, entre los que se encuentra la cafeína, los ácidos clorogénicos, los diterpenos, el cafestol y el kahweol.

Los árabes exportaban el café cuidando de no enviar granos fértiles, para evitar que se cultivaran en otro lugar. No obstante, se ha documentado que en 1616 los holandeses consiguieron iniciar sus propios cultivos de café en invernaderos.

El café llegó a Norteamérica en el año 1668, en donde se abrieron cafeterías en algunas ciudades americanas como Nueva York, Filadelfia y Boston.

La historia del consumo del café incluye su comercialización en cafeterías donde se jugaba ajedrez y se disfrutaba de música y baile, que propiciaba la convivencia social por el precio accesible del café.

¿Qué nutrientes y beneficios aporta?



El café es conocido por ser fuente de cafeína, la sustancia psicoactiva más consumida en el mundo, que bloquea el receptor de adenosina, un nucleósido que estimula el sueño, por lo que si el café se consume en exceso puede producir agitación, falta de sueño, ansiedad e insomnio.

Por lo anterior, se recomienda ingerir el café en cantidades moderadas que dependen de la tolerancia individual de cada persona a la cafeína.

Cabe mencionar que los efectos benéficos de la cafeína han sido observados en fuentes naturales del estimulante, no así en los alimentos o bebidas en las que la cafeína está añadida como ingrediente, ya que su consumo se asocia con taquicardias, elevación de la presión arterial, dolor de cabeza y ansiedad, por lo que es importante distinguir entre las fuentes naturales de cafeína de aquellas en donde la sustancia fue añadida, como los refrescos de cola o las bebidas energizantes.

El café aporta también antioxidantes que se han asociado con efectos anticancerígenos, ya que además de combatir el deterioro celular, ayudan a mitigar el daño producido por las mutaciones genéticas caracterizadas por la enfermedad.

Una porción de espresso tiene 80 miligramos (mg) de cafeína. Se considera que las dosis bajas son aquellas inferiores de 200 mg y las moderadas entre 200 y 400 mg para un adulto sano, que son cantidades que favorece el aprovechamiento de los beneficios del café, como la activación, tanto cognitiva como física, sin obtener los riesgos.

Además, el consumo de café mejora la sensación de bienestar, atención y concentración, efectos que puede permanecer de tres a seis horas.

Otras ventajas del consumo del café es la disminución en el riesgo de diabetes tipo 2, la enfermedad de Parkinson y otras formas de demencia.



En un estudio, los consumidores de más de una taza al día de café presentaron 11% menos riesgo de diabetes tipo 2.

En otro estudio, el consumo de 3 tazas de café al día se asoció con 50% menos riesgo de cáncer de hígado, y en un metanálisis, el consumo de tres a cuatro tazas de café al día mostró la mayor prevención de riesgo de mortalidad por cualquier causa y también por mortalidad cardiovascular.



En deportistas, la cafeína del café también puede ayudar a aumentar la potencia muscular, por lo que frecuentemente se utiliza como una bebida indicada por profesionistas en el deporte.

También la microbiota intestinal se ve favorecida con su consumo, mejorando su diversidad y equilibrio por los metabolitos del café al que el consumidor se expone con esta bebida.

Su consumo moderado también favorece habilidades psicomotoras como la conducción vehicular, la cual se ha observado más estable, precisa y segura en comparación con los no consumidores.

No obstante, su consumo excesivo en embarazadas se ha asociado con bajo peso en el recién nacido y en mujeres ha sido relacionado con mayor riesgo de fracturas.



¿Cuánto cuesta?

El cultivo, procesamiento, comercio y transporte del café proporciona millones de empleos en todo el mundo, por lo que tiene una importancia en la economía y política de muchos países en desarrollo, incluyendo México.

Actualmente, se cultiva principalmente en países tropicales y subtropicales. Brasil es el país con un poco más de un tercio de la producción mundial de café, mientras que México, según datos de 2018, fue uno de los 10 principales productores mundiales de café arábigo.

Su costo promedio ronda en los \$16 pesos por 100 gramos (g) de grano y \$18 pesos cuando está molido.

El café soluble se puede encontrar en múltiples puntos de venta, con un precio de aproximadamente \$35 pesos por 100 g de producto.

¿Cómo se recomienda consumirla?



Se recomienda su preparación de preferencia sin endulzar y evitando utilizar cápsulas u otros contaminantes que producen plásticos de un solo uso.

También se recomienda ingerirse durante la primera mitad del día y evitar su ingesta después de la media tarde, para no perjudicar la duración o calidad del sueño, especialmente en personas mayores de 50 años, ya que el ritmo de metabolización de la cafeína en el organismo disminuye con la edad, ocasionando que sus efectos se prolonguen.

También es importante que personas con alteraciones cardiovasculares graves, problemas gastrointestinales o insuficiencia hepática y renal, así como personas con epilepsia y trastornos de ansiedad o sueño eviten el consumo de café y otras fuentes de cafeína.

¿Sabías qué?

1. Es la segunda bebida más consumida en el mundo después el agua.
2. Se estima que diariamente se beben entre 1,600 y 2 mil millones de tazas al día en el mundo.
3. La saliva elimina la mitad del verdadero sabor del café.
4. Los efectos del café disminuyen cuando se mezcla con leche.
5. Los mayores productores de café en México son Chiapas, Veracruz, Oaxaca, Puebla y Guerrero.

Referencias:

- ¿Qué le pasa a nuestro cuerpo cuando bebemos café? Disponible en: <https://theconversation.com/que-le-pasa-a-nuestro-cuerpo-cuando-bebemos-cafe-130346>
- ¿Mejora la cafeína nuestro rendimiento? Disponible en: <https://theconversation.com/mejora-la-cafeina-nuestro-rendimiento-156000>
- Beneficios del café para la salud. Disponible en: <https://www.muyinteresante.es/salud/fotos/beneficios-del-cafe/cafe15>
- Poole R, Kennedy O J, Roderick P, Fallowfield J A, Hayes P C, Parkes J et al. Coffee consumption and health: umbrella review of meta-analyses of multiple health outcomes BMJ 2017; 359 :j5024 doi:10.1136/bmj.j5024.
- Historia del café. International Coffee Organization. Disponible en: https://www.ico.org/ES/coffee_storyc.asp
- Café. Wikipedia. Disponible en: <https://es.wikipedia.org/wiki/Caf%C3%A9>