

Fecha: 30-07-2018

Fuente: La Cuarta

Pag: 10

Art: 2

Título: El café se transformó en el verdadero "oro negro"

Tamaño: 20,4x18,1

Cm2: 369,3

Tiraje: 62.309

Lectoría: 292.962

Favorabilidad: No Definida

El café se transformó en el verdadero "oro negro"



3

TAZAS DIARIAS

o 300 mg al día es una cantidad moderada de cafeína a consumir al día, siempre que se trate de una persona sin problemas de salud.

500

VECES MÁS

actividad antioxidante que la vitamina C tiene esta bebida, lo cual sirve para retrasar el envejecimiento de las células.

Información nutricional

Cada 100 g de café, se encuentran 40 mg de cafeína, 2 mg de calcio, 49 mg de potasio, 3 mg de magnesio y 2 mg de sodio.

DATO

Fecha: 30-07-2018

Fuente: La Cuarta

Pag: 10

Art: 3

Título: El café se transformó en el verdadero "oro negro"

Tamaño: 20,1x19,7

Cm2: 396,0

Tiraje: 62.309

Lectoría: 292.962

Favorabilidad: No Definida

Además de sus conocidas propiedades antioxidantes, estudios demuestran que **disminuiría el riesgo** de enfermedades digestivas y circulatorias.

Karen Punaro Majluf

El café turco es considerado por la Unesco como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, y es que desde tiempos inmemoriales esta bebida se ha caracterizado por su sabor y propiedades "vigorizantes".

Sus inicios se remontan a Etiopía y pronto fue introducido al mundo árabe, donde su preparación se reduce a un cazo de cobre y varios hervores, para dar vida a un brebaje espeso y aromático (con cuya borra incluso se puede leer el futuro).

Pero dejando de lado estas tradiciones, el café es una de las bebidas más consumidas a nivel mundial.

Úrsula Sánchez, docente de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Las Américas, comentó sobre las propiedades, mitos y verdades que rodean al café.

Beneficios

Científicos de la Universidad de Granada y de la Estación Experimental del Zaidín investigaron las propiedades del café, estableciendo que tiene hasta 500 veces más actividad antioxidante que la vitamina C.

Y ese es solo uno de sus beneficios. Según Sánchez, "la cafeína es capaz de mejorar la atención y concentración del individuo, aumentar el nivel de alerta y reducir la sensación de fatiga mental y física".

Además, la nutricionista

comentó que hay estudios que "han relacionado el consumo de cafeína en adultos con menor riesgo de muerte por enfermedades digestivas y circulatorias". Sin embargo, aclaró que es algo prematuro hablar de prevención eficaz de enfermedades crónicas, "ya que los beneficios reportados pueden deberse a otros componentes del café".

Se complementa con el calor

En Brasil y Colombia, países muy calurosos, se bebe mucho café, ante lo cual la pregunta de si funciona como termorregulador no parece tan descabellada.

La especialista detalló qué es lo que pasa en nuestro organismo: "Lo que sucede cuando ingerimos bebidas calientes en un ambiente muy caluroso es que se provoca un aumento brusco de nuestra temperatura corpo-

ral, lo que podría igualar a la temperatura del ambiente. De esta manera, logramos la 'sensación de menor calor' al detener la transferencia de calor del medio a nuestro cuerpo".

Como esto se trata solo de una sensación de "frescura", Sánchez llama a no descuidar el cuerpo y "mantener una hidratación adecuada durante el día, para evitar una deshidratación posterior".

Cantidad saludable

En las películas representan a los escritores fumando y bebiendo café sin pausa; sin embargo, lo ideal es consumir dosis moderadas de cafeína diariamente.

La nutricionista recomendó "tres tazas o 300 mg de cafeína al día, lo cual no está asociado a efectos adversos para la salud".

Si hablamos de personas con presión alta, Sánchez comentó que "la cafeína, efectivamente, produce un aumento de la presión arterial y la frecuencia cardiaca. Su consumo excesivo es perjudicial para la función mental, ciclo de sueño/vigilia, aparato digestivo y cardiovascular. Por lo mismo, se desaconseja en personas con enfermedades cardiovasculares y/o hipertensión, digestivas, insomnio o epilepsia".



Fecha: 30-07-2018

Fuente: La Cuarta

Pag: 10

Art: 4

Título: El café se transformó en el verdadero "oro negro"

Tamaño: 8,4x5,8

Cm2: 49,0

Tiraje:

62.309

Lectoría:

292.962

Favorabilidad: No Definida

“

Cuando ingerimos bebidas calientes en un ambiente muy caluroso, se provoca un aumento brusco de nuestra temperatura corporal, lo que podría igualar a la temperatura del medio”.

*Úrsula Sánchez,
nutricionista y docente.*

