

Link: <https://comerciante.lacuarta.com/noticias/tema-central/cafe-toda-la-verdad-sobre-sus-beneficios-para-la-salud.html>

Conozca sus propiedades nutricionales y por qué es importante ingerirlo en su justa medida. Conocer si el café que beben a diario es beneficioso para su salud es algo que muchas personas se preguntan a diario. Un tema que, sin duda, adquiere cada vez mayor relevancia, dado que se trata de la segunda bebida caliente más consumida a nivel mundial y, por supuesto, en Chile también.

“Como cualquier producto ingerido en su justa medida y con moderación, el café puede tener efectos positivos para el organismo”, explica Gabriela Lizana, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la **Universidad de Las Américas**, sede Viña del Mar.

Y de inmediato explica que el café “contiene vitaminas, minerales, antioxidantes y otros componentes que ayudan a fortalecer el sistema inmune y a reducir el riesgo de enfermedades”. Valor nutricional La docente comenta que el café en grano o molido tiene un gran valor nutricional, destacando entre estas propiedades, “el aporte de cafeína, alcaloide vegetal que está presente en mayor abundancia en el grano y que al ser uno de los energizantes naturales por excelencia, estimula el sistema nervioso, la concentración y el estado de alerta”. “Además, tiene sustancias con potentes propiedades antioxidantes, que pueden prevenir o retrasar el daño a las células, como el cafestol, que favorece el sistema inmunológico”, añade. Pero eso no es todo, porque el café también posee vitamina B3, “que beneficia a la piel y a los sistemas nervioso y digestivo.

Además de minerales como el magnesio que también repercute en las defensas y en los huesos, y junto al potasio, colabora en el correcto funcionamiento de músculos y nervios”. Por si fuera poco, el café posee “propiedades antibacterianas, que contribuyen favorablemente a la salud bucal, disminuyendo el riesgo de caries o infecciones”. “Aunque su consumo puede tener opiniones contrapuestas, hay evidencia que para muchas personas el beber café de manera moderada tiene factores benéficos, recomendándose una ingesta de 3 a 4 trazas como máximo al día”, dice la nutricionista.

Gabriela Lizana agrega que tomar café en grano o molido es más recomendable que beber los instantáneos, puesto que estos últimos, al ser procesados, pueden contener conservantes y otros elementos que modifican la composición nutricional original. Cierra el tema destacando que el café no solo puede consumirse como bebida, sino que también como ingrediente principal en otras preparaciones frías o calientes, como postres, pastelería y platos dulces y salados.

## Café: Toda la verdad sobre sus beneficios para la salud

domingo, 12 de febrero de 2023, Fuente: La Cuarta



Conozca sus propiedades nutricionales y por qué es importante ingerirlo en su justa medida. Conocer si el café que beben a diario es beneficioso para su salud es algo que muchas personas se preguntan a diario. Un tema que, sin duda, adquiere cada vez mayor relevancia, dado que se trata de la segunda bebida caliente más consumida a nivel mundial y, por supuesto, en Chile también. “Como cualquier producto ingerido en su justa medida y con moderación, el café puede tener efectos positivos para el organismo”, explica Gabriela Lizana, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Las Américas, sede Viña del Mar. Y de inmediato explica que el café “contiene vitaminas, minerales, antioxidantes y otros componentes que ayudan a fortalecer el sistema inmune y a reducir el riesgo de enfermedades”. Valor nutricional La docente comenta que el café en grano o molido tiene un gran valor nutricional, destacando entre estas propiedades, “el aporte de cafeína, alcaloide vegetal que está presente en mayor abundancia en el grano y que al ser uno de los energizantes naturales por excelencia, estimula el sistema nervioso, la concentración y el estado de alerta”. “Además, tiene sustancias con potentes propiedades antioxidantes, que pueden prevenir o retrasar el daño a las células, como el cafestol, que favorece el sistema inmunológico”, añade. Pero eso no es todo, porque el café también posee vitamina B3, “que beneficia a la piel y a los sistemas nervioso y digestivo. Además de minerales como el magnesio que también repercute en las defensas y en los huesos, y junto al potasio, colabora en el correcto funcionamiento de músculos y nervios”. Por si fuera poco, el café posee “propiedades antibacterianas, que contribuyen favorablemente a la salud bucal, disminuyendo el riesgo de caries e infecciones”. “Aunque su consumo puede tener opiniones contrapuestas, hay evidencia que para muchas personas el beber café de manera moderada tiene factores benéficos, recomendándose una ingesta de 3 a 4 tazas como máximo al día”, dice la nutricionista. Gabriela Lizana agrega que tomar café en grano o molido es más recomendable que beber los instantáneos, puesto que estos últimos, al ser procesados, pueden contener conservantes y otros elementos que modifican la composición nutricional original. Cierra el tema destacando que el café no solo puede consumirse como bebida, sino que también como ingrediente principal en otras preparaciones frías o calientes, como postres, pastelería y platos dulces y salados.