

¿Cuánta cafeína?



1 taza de café (tostado o soluble): **80-100mg**
1 taza de café descafeinado: **2 mg**

1 taza de té negro 180 ml: **25-50 mg** (teína)



Lata de refresco energético 250 ml: **75-85 mg**

Lata refresco de cola (normal o light) 330 ml: **35-45 mg**



Chocolate negro 30 gr: **140 mg** (teobromina)
Cacao en polvo 10gr: **160 mg** (teobromina)

Cantidad Diaria Recomendada

En 1958 la Food and Drug Administration (FDA) de Estados Unidos clasificó a la cafeína como sustancia reconocida como segura, reafirmando su posición en 1987 al afirmar que una ingesta normal de cafeína, del orden de 300 mg/día (3 a 4 tazas) en los adultos sanos, no implica riesgos para la salud.

Además, desde el 1 de enero de 2004 los deportistas pueden tomar café antes de sus competiciones ya que tanto la Agencia Mundial Antidopaje como el Comité Olímpico Internacional, autorizan el uso del equivalente a 3 tazas de café (12 mg/L excreción urinaria).



¿Qué nos aporta una taza de café?

Todos sabemos que el café contiene cafeína, al igual que el té o el chocolate. Pero ¿sabía que en cada taza de café podemos encontrar también vitaminas, minerales, antioxidantes (polifenoles) y cientos de sustancias químicas diferentes responsables de su inconfundible aroma y sabor?

Cafeína. Estimula el sistema nervioso central, reduce la sensación de cansancio y fatiga, aumenta el estado de alerta y mejora la concentración.

Antioxidantes. Estudios comparativos demuestran que el café es, de entre las bebidas, la mayor fuente de antioxidantes, imprescindibles para proteger nuestro organismo de los radicales libres que dañan las células, favoreciendo el envejecimiento y el riesgo de desarrollo de numerosas enfermedades.

Niacina. Una taza contiene el 20% de la CDR, vitamina responsable del correcto funcionamiento de nuestras funciones metabólicas.

Potasio. Dos tazas de café cubren el 10% de la CDR, necesario para regular el equilibrio osmótico de nuestro organismo.

Todo este aporte y mucho más en una sola taza de café que solo aporta entre 2 y 4 Kcal si no añade azúcar ni leche.

PERFIL	por taza	%CDR
Valor energético Kcal	2 a 4	0,1 – 0,2
Proteínas (g)	0,14	0,28
Hidratos de Carbono (g)	0,18	0,06
Fibra alimentaria (g)	0,54	2,16

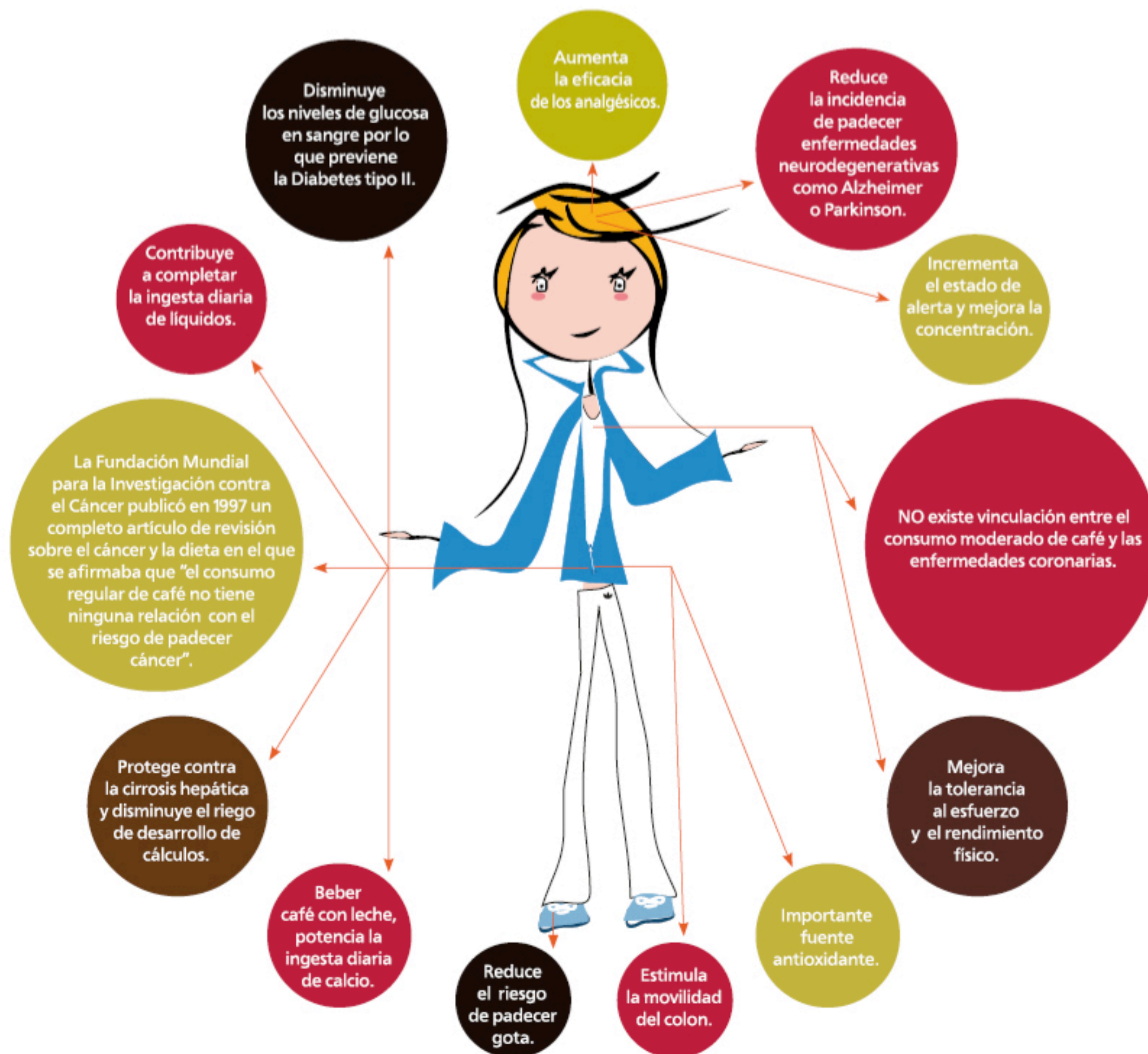
CDR. Cantidad Diaria Recomendada respecto a una dieta media de 2.000 kcal.

Centro de Información Café y Salud

CICAS es una entidad de carácter científico que surge con el objetivo de **difundir información rigurosa y novedosa sobre el café y los efectos beneficiosos** que su consumo moderado tiene para nuestro organismo.

Las actividades se desarrollan en el campo de la salud y la nutrición, y están dirigidas a profesionales de dichas áreas. Para mayor información pueden visitar nuestra web www.cicas.es o bien contactarnos en cicas@cicas.es

EL CONSUMO MODERADO DE CAFÉ PUEDE FORMAR PARTE DE UNA DIETA EQUILIBRADA E INCLUSO REPORTAR BENEFICIOS A LA SALUD.



Todas estas afirmaciones y otras muchas est3n debidamente respaldadas por una extensa bibliograf3a m3dica que podr3 encontrar en www.cicas.es