

# Café: mitos y realidades

El café es una de las bebidas más consumidas y estudiadas. En personas sanas, un consumo moderado suele ser compatible con una vida saludable, aunque conviene conocer sus matices.

## QUÉ SE SABE



### Cafeína

Su principal componente activo, con efecto estimulante.



### Consumo moderado

En personas sanas suele ser compatible con la salud.



### Sensibilidad individual

Cada persona tolera la cafeína de forma distinta.



### Antioxidantes

El café aporta compuestos con efecto antioxidante.



### Momento del día

Conviene moderarlo en la segunda mitad del día.



### No para todos

Hay situaciones en las que se recomienda limitarlo.

La tolerancia a la cafeína varía mucho entre personas. En el embarazo, con ciertas patologías o medicaciones, puede ser necesario limitarla. Ante dudas, conviene consultarlo con un profesional.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

# Café con criterio

Estas orientaciones generales ayudan a disfrutar del café de forma sensata.

## ORIENTACIONES GENERALES



### Moderación

Un consumo moderado suele ser lo razonable.



### Escucha tu cuerpo

Ajustar según cómo te siente la cafeína.



### No muy tarde

Evitarlo en las horas previas a dormir.



### Cómo lo tomas

Cuidar los añadidos: azúcar, siropes, nata.



### Situaciones especiales

Limitarlo en embarazo o según indicación médica.



### Hidratación

El café no sustituye al agua del día.

Esta ficha es divulgativa. El consumo de café se valora de forma individual, especialmente en el embarazo, la lactancia o en presencia de ciertas patologías o medicaciones.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.