

Café

Coffee

Coffea arabica

Coffea robusta



Probablemente originario de la provincia de Kaffa, en Etiopía. La leyenda dice que un pastor de Abisinia (actual Etiopía) observó el efecto tonificante de unos pequeños frutos rojos de arbusto en las cabras. El café no será conocido en Europa hasta 1450. A mediados del siglo XVIII el consumo de café se generaliza en toda Europa. En 1731 llega a Jamaica y Santo Domingo. Desde Santo Domingo el cultivo de café se extiende al resto de los actuales países productores de América.

De las muchas variedades de café conocidas, sólo dos tienen en la actualidad mayor importancia a nivel mundial: *Coffea arabica* y *Coffea robusta*.

A partir de los frutos maduros del arbusto se obtiene el café verde, que no tiene el olor, sabor y color típico del café que conocemos. Eliminadas las capas que cubren los granos de café, éstos se tuestan en lo que supone el momento más crítico en su procesado, puesto que se producen reacciones químicas y físicas responsables de la formación de las sustancias que le aportan sus cualidades sensoriales (sabor, aroma, etc.).

En el tueste natural sólo participan el café y una fuente de calor. El café torrefacto es café natural al que, durante el proceso de tueste, se le ha añadido en la tostadora una cantidad de azúcar que por el calor carameliza y envuelve el grano. Se obtienen unos granos brillantes, de color más oscuro, casi negro y un café más fuerte de sabor. España, Méjico y Portugal son los únicos países donde se comercializa este tipo de café.

Estacionalidad

Planta anual. Se encuentra disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Agua y cafeína.

Valoración nutricional

Contiene ácidos orgánicos, como el ácido cafeico, polifenol con capacidad antioxidante, que influyen en el sabor, olor y aroma del café y son responsables de su acidez; así como minerales (potasio, magnesio, calcio, cromo...) y vitaminas (niacina), aunque su valor nutritivo es casi nulo, dada la poca cantidad necesaria para elaborar una taza de café.

La cafeína es un alcaloide que penetra con facilidad en todas las células del organismo y estimula la transmisión de los impulsos entre las neuronas. Por ello, se admite que una cantidad diaria de cafeína inferior a 300 miligramos, equivalente a dos o tres tazas de café, tonifica al organismo, alivia la fatiga, retrasa el cansancio y favorece las funciones intelectuales. Además, la cafeína posee un efecto vasoconstrictor a nivel cerebral, lo que explica su presencia en algunos medicamentos indicados para

tratar la migraña. El consumo frecuente de café lleva consigo una adaptación a la cafeína, que no adicción, y esto explica que personas habituadas a tomarlo puedan experimentar síntomas como cansancio, irritabilidad, falta de concentración o dolor de cabeza si no ingieren su dosis habitual de cafeína. Tiene un leve efecto diurético, por lo que grandes dosis de cafeína pueden provocar deshidratación.

Beber demasiado café puede provocar efectos indeseables como agitación, insomnio, taquicardia, temblor y trastornos gástricos, aunque hay quienes sufren malestar con una sola taza. La cafeína aumenta la secreción de ácido clorhídrico y de pepsina en el estómago, por lo que el café y otras bebidas que la contienen no están indicadas en caso de molestias digestivas. La cafeína produce un aumento —ligero y transitorio— de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial, efecto que se extingue en un tiempo breve, por lo que las personas con hipertensión o cardiopatía podrían consumir café con moderación, siempre con asesoramiento médico.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por taza pequeña (50 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	4	2	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,3	0,2	54	41
Lípidos totales (g)	0	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0	0	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0	0	67	51
AG poliinsaturados (g)	0	0	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0,8	0,4	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	98,9	49,5	2.500	2.000
Calcio (mg)	5	2,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,2	0,1	10	18
Yodo (μg)	0	0	140	110
Magnesio (mg)	6	3,0	350	330
Zinc (mg)	0	0	15	15
Sodio (mg)	3,5	1,8	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	66	33,0	3.500	3.500
Fósforo (mg)	5	2,5	700	700
Selenio (μg)	0	0	70	55
Tiamina (mg)	0,01	0,01	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,01	0,01	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,7	0,4	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0	0	1,8	1,6
Folatos (μg)	0	0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	0	0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CAFÉ, INFUSIÓN). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.