



pero primeromicafé



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P 50150 Tel. (722) 2 193887 Estado de México



acercadelcafé

- La más fuerte y aceptada de las leyendas acerca del descubrimiento del café y la bebida del café es la que hace referencia a un pastor llamado Kaldi. La leyenda dice que Kaldi se dio cuenta del extraño comportamiento de sus cabras después de que habían comido la fruta y las hojas de cierto arbusto. Las cabras estaban saltando alrededor muy excitadas y llenas de energía. El arbusto del que Kaldi pensó que sus cabras habían comido las frutas tenía como frutas parecidas a las cerezas. Entonces Kaldi decidió probar las hojas del arbusto y un rato después se sintió lleno de energía.
- Kaldi después llevó algunos frutos y ramas de ese arbusto a un monasterio. Allí le contó al Abad la historia de las cabras y de como se había sentido después de haber comido las hojas. El Abad decidió cocinar las ramas y las cerezas ; el resultado fue una bebida muy amarga que él tiró de inmediato al fuego. Cuando las cerezas cayeron en las brazas empezaron a hervir, las arvejas verdes que tenían en su interior produjeron un delicioso aroma que hicieron que el Abad pensara en hacer una bebida

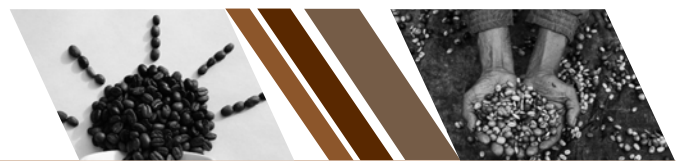
Las plantas de Café son originarias de la antigua Etiopía en la República de Yemen. Es fácil confundirse con el origen verdadero del café, ya que antiguas leyendas sobre el cultivo y la costumbre de tomar café provienen de Arabia.

basada en el café tostado, y es así como la bebida del café nace.

- Los Arabes fueron los primeros en descubrir las virtudes y las posibilidades económicas del café. Esto fue porque desarrollaron todo el proceso de cultivo y procesamiento del café y lo guardaron como un secreto. Los Arabes también trataron de evitar la extracción de cualquier semilla de café.
- El café comenzó a conquistar territorio en el mundo como la bebida favorita en Europa y llegó a Italia en 1645 cortesía del comerciante Veneciano Pietro Della Valle. Inglaterra comenzó a tomar café en 1650 gracias al comerciante Daniel Edwards, quien fue el primero que abrió un establecimiento de venta de café en Inglaterra y en Europa. Llegó a Francia a través del Puerto de Marcella. En 1660 algunos comerciantes de ese puerto quienes sabían del café, sus atributos y efectos por sus viajes alrededor del mundo, decidieron llevar unos cuantos sacos desde Egipto y por 1661 la primera tienda de café fue abierta en Marcella.



Se pueden necesitar hasta cuatro años para que un árbol de café alcance su producción madura.



datoscuriosos

- Cada cereza de café tiene dos granos.
- Los 2 tipos principales de café producido comercialmente son Arábica y Robusta. Los granos de Arábica representan alrededor del 65% de la producción total de café y el café Robusta compone el resto.
- La palabra "café" se origina de la palabra árabe "kaweh", que significa fortaleza o vigor.
- Al Siglo IX el café se consumía ampliamente en Persia. Al siglo XV ya era conocido en todo el mundo árabe.
- Después del agua, el café es la 2a bebida más consumida en todo el mundo.
- El sabor del café es un delicado equilibrio de características que se unen para crear la taza perfecta. Acidez, aroma y cuerpo son los componentes del sabor. Estas son algunas de las características más típicas del sabor:
 - Riqueza: se refiere al cuerpo y densidad.
 - Complejidad: la percepción de varios sabores.
 - Equilibrio: la presencia satisfactoria de todas las características básicas del sabor donde no hay

un elemento que sobresalga más que otro.

- Los holandeses comenzaron a cultivar café en la isla de Java, ahora parte de Indonesia, en 1696.
- La primera cafetería en Inglaterra abrió sus puertas en Oxford, en 1650 y en Londres un año más tarde. En 1700, había alrededor de 2000 cafeterías en la capital.
- Llegó a la isla caribeña de Martinica. Cincuenta años más tarde se estimaba que había 18 millones de árboles.
- Las cafeterías londinenses del siglo XVII se hicieron conocidas como "Penny Universities" debido a que con el precio de un café se podía formar parte de conversaciones con artistas, comerciantes y poetas que frecuentaban esos lugares. Esto condujo a que Carlos II intentara cerrar las cafeterías en 1676, tildándolas de cunas de intrigas políticas.
- Bach compuso la cantata del café en honor a la bebida. Beethoven era también un ávido bebedor de café.
- En 1800 Brasil se convirtió en el mayor productor de café del mundo.
- La producción de todo un año de un árbol apenas produce 500 gramos de café soluble.





consumo en México y el mundo

De acuerdo a un estudio, Holanda lidera con casi 2.5 tazas por persona diariamente, seguida por Finlandia, Suecia y Dinamarca. En América Latina, lideran Brasil y Chile.

- Según los resultados que arroja un reciente estudio de la consultora Euromonitor, los habitantes de los países nórdicos son los mayores consumidores de café en el mundo, en una lista que da cuenta del alto consumo que se registra en Europa, lo opuesto de lo que sucede en América Latina.
- Su popularidad se debe básicamente a su efecto vigorizante, tonificante y estimulante, consecuencia de la presencia de la cafeína en aproximadamente un 0.75% al 1.5% del peso.
- De acuerdo a la encuesta que se realizó a 1,200 panelistas en México, se encontró que al 96% de los entrevistados les gusta el café, al 3% le da igual y al 1% no le gusta nada el sabor del café.
- Nada como levantarse con un buen café y así como lo hace el 68% de los encuestados está de acuerdo con que el mejor café es en la mañana, al 51% le gusta durante el trabajo o la escuela y el 36% para estar con sus amigos.
- En cuanto al tipo de café, el preferido es el capuchino con 32% y el café americano con 29%. Hay varias

- razones para tomar café y la más común según el 38% es por el sabor, nada mejor que compartirlo con alguien más es así como lo piensa el 21%.
- Es muy importante saber qué café estamos comprando, la marca más común y más conocida es Nescafé, que también es la preferida por el 50% de los encuestados, seguido del café de Starbucks con un 19%.
- Sobre las cafeterías favoritas, Starbucks encabeza la lista con un 36% y el 13% prefiere las miles de cafeterías que no son de renombre pero donde hay un buen ambiente.
- Como se mencionó anteriormente, cada vez le tomamos más gusto al café y para muchos se puede volver una necesidad, así lo piensa el 54% de los encuestados. ¿Crees que el café es un hábito saludable? El 81% piensa que sí lo es.



Tanto por sus cualidades estimulantes, como por su sabor, muchas personas alrededor del mundo consumen café. Por este motivo, se realizaron varias investigaciones científicas sobre sus efectos.



beneficios

- Tanto por sus cualidades estimulantes, como por su sabor, muchas personas alrededor del mundo consumen café. Por este motivo, se realizaron varias investigaciones científicas sobre sus efectos.
- El café puede potenciar los efectos de los analgésicos. La cafeína y los analgésicos son una combinación positiva, ya que el consumo de este grano potencia sus efectos un 40% y también acelera la respuesta a los medicamentos. Por este motivo, muchos medicamentos contienen cafeína.
- Muchos estudios afirman que consumir café reduce el riesgo de padecer cáncer oral, faríngeo, de esófago, de mama, hepático y de próstata. A pesar de esto, todavía no se han descubierto las causas de esto, por lo que no se puede sostener esto con certeza.
- Frank Hu, epidemiólogo de Harvard, sostiene que los resultados de los estudios comprueban que el magnesio y el cromo contenidos en el café, estimulan al uso de insulina por parte del organismo, sustancia que regula el azúcar en la sangre.

- Quienes beben 3 o 4 tazas de café al día tienen 65% menos de posibilidad de desarrollar demencia o Alzheimer que quienes toman 2 o menos.
- Consumir café produce contracción peristáltica, funcionando como un laxante natural. Se supone que esto se debe al acción del café en los receptores epiteliales del estómago. A su vez, consumir café libera gastrina, una hormona que activa el proceso digestivo.
- Mayor longevidad. La Fundación Española del Corazón y diversos estudios publicados en revistas como The American Journal of Medicine asocian un consumo moderado de café a una menor mortalidad, sobre todo cardiovascular.
- Ventajas en la conducción. "Hay menor incidencia de accidentes de tráfico en consumidores de café".
- Potencia la musculatura y el rendimiento deportivo. "Hasta ciertos límites, no es una sustancia dopante".



daños

Todo en exceso es malo, dice el viejo adagio casi moral. Pero no olvidemos al poeta visionario William Blake escribir: "El camino del exceso conduce al palacio de la sabiduría".

- Todo en exceso es malo, dice el viejo adagio casi moral. Pero no olvidemos al poeta visionario William Blake escribir: "El camino del exceso conduce al palacio de la sabiduría". Lo cierto es que nuestra salud puede verse afectada, o simplemente estimulada, según la cantidad de café que consumamos.
- El Journal of Headache and Pain publicó un estudio en 2009 el que los investigadores afirman una relación entre la prevalencia de dolores de cabeza y el consumo de más de 5 miligramos de café al día. También se encontró que quienes beben cantidades bajas a moderadas de café tienen más posibilidades de sufrir dolores de cabeza crónicos (más de 14 días al mes).
- Los filtros de café absorben el cafestol y el kahawool, moléculas que incrementan los niveles de colesterol en la sangre. De esta manera, quienes prefieren consumir café preparado sin filtro, se exponen a aumentar su colesterol.

- Consumir café puede dañar el tracto gastrointestinal y producir úlceras u otros tipos de irritación en el estómago e intestino. Además de esto, consumir esta bebida produce irritación y ansiedad, dos estados de ánimo que son perjudiciales para los órganos del sistema digestivo.
- Muchos estudios, entre los que se encuentra uno publicado en 2008 en el American Journal of Obstetrics and Gynecology, vincularon el consumo de café con el aborto espontáneo. La investigación constató que las mujeres embarazadas que consumen más de 200 miligramos de café por día tienen el doble de riesgo de producir un aborto que quienes toman cantidades menores.
- Un estudio realizado por la Universidad de Durham en 2009 señala que la gente que consume por lo menos 315 miligramos de cafeína al día, es tres veces más proclive a tener alucinaciones que quienes beben menos. Algunos de los efectos alucinógenos del beber estas cantidades de café son: ver cosas, oír voces o percibir la presencia de alguien.



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

