



Beber un rico café frío o caliente es delicioso; sin embargo, existen muchos mitos en torno a los efectos

Así pues, para de una vez por todas quitarnos la venda de los ojos respecto a esta, para muchos, “bebida

1. El café afecta al estómago

Se dice que la ingesta de éste causa irritación estomacal, sin embargo, investigaciones realizadas en la

2. El café daña los huesos

En realidad NO y cuando se ingiera de manera moderada, no causa ninguna secuela.

La cafeína es el único componente del café que provoca efectos fisiológicos de importancia. Sus propiedades

3. El café eleva la presión arterial

La cafeína, es la sustancia teóricamente culpable de esta prohibición, es un compuesto químico del grupo

Al excesivo consumo de café, puede achacársele este mito.

4. El café afecta el control de nuestro sistema nervioso

Por el contrario. La cafeína estimula al sistema nervioso, por lo cual, cuando se toma café las personas

5. El café incrementa los niveles de colesterol

Falso. El aumento de colesterol es resultado de hábitos alimentarios inadecuados, de una rutina sedentaria

Así es que ya lo sabes, en general, el café es benéfico para la salud siempre y cuando se consuma moderadamente