



▼ Una buena taza  
El café despierta  
los sentidos. :: EL NORTE

**CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID**

## MÁS QUE UN AROMA



**Daniel de Luis**  
Jefe de Endocrinología y Nutrición del Clínico

Se denomina café a la bebida que se obtiene a partir de las semillas tostadas y molidas de los frutos de la planta de café (Coffea). El café es muy estimulante, pues contiene cafeína, variando su concentración en función de si bebemos un café soluble (65 mg), café express (40mg) o café filtrado (60 mg). Además de la estimulante cafeína, se han detectado más de 700 compuestos químicos en el café. Por ejemplo podemos citar algunos componentes que le confieren a los cafés diferentes matices, la vainilla, el guaiacol y el 4-Ethyl-guaiacol (le dan toque a especias), el 2,3-butadión (un aroma a mantequilla), el 2-Methoxy-3-isobutylpyrazine (un aroma a tierra), el methional (aroma a azúcar) y finalmente el 2-Furfurylthiol (un aroma, simplemente, de café). Sin embargo estos compuestos se deterioran con el aire y la luz, lo que explica el consejo habitual de conservar el café en un recipiente hermético al vacío y protegido de la luz. Si revisamos los micronutrientes, en el grupo de

**Es una bebida llena de sorpresas nutricionales**

las vitaminas dominan las del grupo B y con respecto a los minerales, el componente más importante es el potasio. Por ejemplo, tomando una taza de café obtenemos alrededor del 20% de la cantidad diaria recomendada de niacina (vit B3) y dos tazas de café cubren el 10% de las necesidades de potasio. Dentro de los efectos del café, es bien conocida su acción estimulante del sistema nervioso. También se han descrito efectos beneficiosos de la cafeína al disminuir las cefaleas. Recientemente se ha descrito un efecto beneficioso entre el consumo de café y la diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares y el hígado graso.

# CAFÉ, SOLO O EN COMPAÑÍA

Su consumo es masivo. Sabor, aroma, color. Estimulante, compañero de conversaciones y de la soledad de una buena lectura, de cualquier pensamiento. Café. Una de las bebidas con más formas de presentación en la mesa, lo que pone a prueba la memoria del mejor camarero: Con leche, solo, cortado, largo o americano, descafeinado de sobre, o de máquina, con hielo... y ello sin entrar en capuchinos, vieneses o irlandeses.

**ANA SANTIAGO**

Protege frente a algunas enfermedades y también su abuso puede ser perjudicial y, tomado en las últimas horas de la tarde, impide o perjudica la calidad del sueño. Pero empezar el día con un buen café es hacerlo con buen pie para la inmensa mayoría de sus aficionados, que son muchos.

El café llegó a Europa alrededor del año 1600, introducido por los mercaderes venecianos. Al Papa Clemente VIII se le aconsejó prohibirlo, era tenido por una amenaza de los infieles. Después de haberlo probado, declaró que dejar



### EN CASA

## UNA LEYENDA Y MUCHAS PASIONES EN EL MUNDO

Cuenta la leyenda, muy difundida y poco fundamentada, sobre el origen del café, que un pastor de Abisinia, lo que hoy en día es Etiopía, llamado Kaldi allá en el siglo IX observó un efecto tonificante de unos pequeños frutos rojos de arbusto en las cabras que lo habían consumido en los montes. Decidió probarlo él mismo y disfrutó de cómo se renovaban sus energías. No se ha encontrado evidencia directa que indique en qué parte de África crecía o qué nativos lo habrían usado como un estimulante.

el placer de esta bebida solo a sus infieles sería una lástima. El café fue bien recibido por los monjes por las mismas razones por las que los imanes lo apreciaban, porque permite mantenerse despierto durante mucho tiempo y mantener 'el espíritu limpio'.

En el mundo sobresalen, por su importancia comercial, la especie de los cafés arábigos y los de los cafés robustos. La primera abarca casi las tres cuartas partes de la producción mundial y se cultiva sobre todo en centro y sur de América. El scafeto es probablemente originario de la provincia de Kafa, en Etiopía, pero es algo muy discutido.

Y para hacer un buen café hace falta lo de casi siempre, ponerle cariño y calidad a la materia prima. De lo primero deriva el saber hacerlo, la temperatura adecuada del agua y el manejo de la máquina. Y después, fundamental, no escatimar en la marca del café. Elegir el más barato lleva a un torrefacto con tonos quemados. Se tuesta mal y con mucha azúcar y el resultado es amargo. En cambio, optar por el natural, recién tostado y molido, protege sus cualidades.