



# **SALUD Y CAFE**



# **INTRODUCCIÓN**

**Dr. Ismael Alfonso Medrano Rivera**

# HISTORIA DEL CAFE

- HISTORIA MUNDIAL
- HISTORIA NACIONAL



# PUEDE EL CAFÉ SER BENEFICIOSO PARA SU SALUD?

- DIABETES (30%)
- PREVIENE CANCER DE COLON
- ALIVIA DOLORES DE CABEZA
- PARKINSON (80%)
- REDUCE EL ALZHEIMER
- MEJORA LA FERTILIDAD MASCULINA
- ESTIMULA EL CEREBRO
- PREVIENE ACCIDENTES
- DISMINUYE DEPRESION, SUICIDIOS
- CIRROSIS
- RENDIMIENTO ESCOLAR (10%)
- EVITA EL CONSUMO DE ALCOHOL EN JOVENES
- MECANISMO SEMEJANTE AL EFECTO VIAGRA

# UN GRAN ANTIOXIDANTE



MUCHOS ESTUDIOS HAN  
ENCONTRADO QUE EL  
CAFÉ CONTIENE ALTOS  
NIVELES DE  
ANTIOXIDANTES



# QUE CONTIENE EL CAFE



- CARBOHIDRATOS
- COMPONENTES NITROGENADOS
- CAFEINA
- SALES MINERALES
- LIPIDOS
- AMINOACIDOS
- VITAMINA B
- COMPONENTES VOLATILES

# MITOS DE LA CAFEINA

1. UN CAFÉ DESPUES DE COMER FACILITA LA DIGESTION.
2. LA CAFEINA INTERFIERE EN LA ACTIVIDAD DE LOS MEDICAMENTOS.
3. LOS NIÑOS NO DEBEN TOMAR CAFÉ.
4. LAS EMBARAZADAS NO DEBEN CONSUMIR CAFEINA.
5. LA CAFEINA CAUSA ENFERMEDADES EN LAS MAMAS.
6. LA CAFEINA ES COMO LAS DROGAS PELIGROSAS PORQUE CREA ADICCION.
7. LA CAFEINA SUBE LA PRESION ARTERIAL Y DAÑA EL CORAZON.

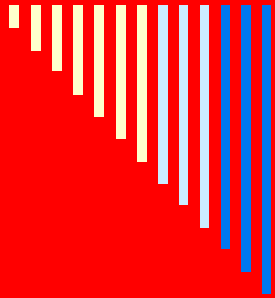


**UN BUEN CAFÉ  
ES BUENO PARA  
LA SALUD**

**UN MAL CAFÉ ES  
MALO PARA LA  
SALUD**

# COMO HACER UNA TAZA DE CAFE PERFECTA

- LAVE A FONDO LA CAFETERA Y TODOS LOS UTENCILIOS EMPLEADOS.
- UTILICE AGUA FRESCA Y FRIA.
- ELIJA LA MOLIENDA ADECUADA.
- UTILIZAR AGUA A T°MAS BAJA QUE LA DE EBULLICION.
- TOME EL CAFÉ LO MAS PRONTO POSIBLE DESPUES DE HECHO.
- ES FUNDAMENTAL COMO SE GUARDA EL CAFÉ EN LA DESPENSA.
- COMPRA CAFÉ RECIENTE TOSTADO PARA SU USO EN 2 SEMANAS.



QUE PLACER, UNA  
TAZA DE CAFE

---

1er. CONGRESO  
SALUD Y CAFÉ  
EN EL SALVADOR

25 Y 26 DE JULIO  
DEL 2008



# TEMAS

---

**1) CAFÉ Y RIESGO DE DIABETES TIPO 2**

**Dr. Jaakko Tuomilehto (Finlandia)**

**2) EFECTOS DEL CAFÉ EN EL SNC**

**Dra. Astrid Nehlig (Francia)**

**3) COMPOSICION DEL CAFÉ Y SUS EFECTOS BIOLÓGICOS**

**Dr. Manuel E. Patarroyo (Colombia)**

**4) CAFÉ Y ANTIOXIDANTES**

**Dra. Cristina Scaccini (Italia)**

**5) SALUD Y CAFÉ EN GENERAL**

**Dr. Ernesto Illy**

# EL CAFE

---

- ❑ **ES NEGRO COMO EL DIABLO**
- ❑ **CALIENTE COMO EL INFIERNO**
- ❑ **PURO COMO UN ANGEL**
- ❑ **DULCE COMO EL AMOR**