## La cafeína, la sustancia psicoactiva más consumida y bebida en el mundo, es el ingrediente más conocido del café. Te contamos sus beneficios y desventajas de tomarlo.

El café es uno de los productos más comercializados en el mundo y una de las bebidas más populares y consumidas en el mundo junto al té y al agua. Esta bebida, que se obtiene al tostar y moler los granos del fruto del cafeto o planta del café, es bastante estimulante debido a su contenido en **cafeína**, una sustancia psicoactiva. Este producto es una de las bebidas no alcohólicas más sociales en el mundo.

¿Pero beber café es bueno para ti? Pues tenemos buenas noticias. Muchos estudios indican que podrías estar obteniendo más beneficios de tu bebida favorita de lo que pensabas. El café está repleto de sustancias que pueden ayudar a protegerte, incluyendo la **enfermedad de Alzheimer** y las **enfermedades cardíacas**.

**Beneficios de beber café para salud**

1. El café aumenta tu rendimiento físico.

Tómate una taza de café negro una hora antes del entrenamiento y tu rendimiento puede mejorar en un 11-12%. La **cafeína aumenta los niveles de adrenalina en la sangre**. La adrenalina es la hormona de «lucha o huida» de tu cuerpo que te ayuda a prepararte para el esfuerzo físico.

2. El café puede ayudarle a perder peso.

El café contiene magnesio y potasio, lo que ayuda al cuerpo humano a utilizar la insulina, regulando los niveles de azúcar en la sangre y reduciendo el deseo de comer dulces y bocadillos.

3. El café ayuda a quemar la grasa.

La cafeína ayuda a las células grasas a descomponer la grasa corporal y a utilizarla como combustible para el entrenamiento.

4. El café te ayuda a concentrarte y a mantenerte alerta.

El consumo moderado de cafeína, de 1 a 6 tazas al día, le ayuda a concentrarse y mejora su agilidad mental.

[12 beneficios del café y 6 desventajas que debes conocer (tododisca.com)](https://www.tododisca.com/12-beneficios-del-cafe-y-6-desventajas-que-debes-conocer/)

[The Complete Guide on Coffee Beans Processing | Cablevey® Conveyors](https://cablevey.com/the-complete-guide-on-coffee-beans-processing/)