

El café y sus beneficios



Origen del café

La historia del café empieza en el cuerpo de África, en Etiopía, sobre el siglo IX. Se sabe el origen geográfico, la provincia de Kaffa, pero no el momento exacto, ya que no existen documentos sobre cuándo el hombre empezó a consumir gramos de café. La leyenda cuenta que un miembro de la tribu de kaldi, habitantes de las zonas de las altitud de etiopia, observó como las cabras tenían mucha más energía tras comer tipos de frutos ,parecidos a las cerezas. Al probarlas el mismo, descubrió las propiedades energizantes y excitantes y las trasladó a su tribu.

Beneficios del Café

1. *Es rico en antioxidantes.*
2. *Activa la mente.*
3. *Elimina ligeros dolores de cabeza.*
4. *Es adecuado para deportistas.*
5. *Puede proteger frente a cáncer.*
6. *Combate el alzheimer.*
7. *Reduce el riesgo de diabetes.*

Tipos de café



Café americano

Se diluye el café espresso en agua caliente, reduciendo la intensidad de su sabor

Café expreso

Su preparación es rápida y a alta presión, su sabor y textura son más concentrados

Café capuchino

Preparada con café expreso y leche montada en vapor

Café latte

Lleva una medida de expreso, mucha leche vaporizada y una capa fina de espuma encima

Conclusión

Esta revista fue hecha con la finalidad de dar a conocer los beneficios del café, así como sus tipos y origen, ya que muchas personas lo consumen sin saber lo que hay detrás de cada taza servida.

Si se toma con moderación, verán que los beneficios son infinitos. Sin embargo, sabemos que todo en exceso es dañino.



Sopa de letras

Resuelve la siguiente sopa de letras

C	A	F	E	A	G	S	E	S	K	Q	J	F
A	F	M	J	C	G	G	W	H	J	F	H	A
F	S	N	H	D	A	Y	E	M	N	E	T	F
E	L	B	M	E	M	Y	S	K	B	C	F	G
D	O	F	S	F	E	I	D	A	J	A	D	F
E	G	J	R	S	R	J	N	U	F	P	G	D
O	I	D	R	V	I	F	J	H	G	U	G	G
L	Y	L	M	D	C	S	H	F	G	C	R	F
L	T	J	N	B	A	G	Y	R	T	H	D	D
K	E	D	B	V	N	B	G	D	Y	I	J	R
F	W	A	H	G	O	M	F	E	H	N	J	F
Y	A	K	Q	S	F	V	D	C	B	O	Y	B
G	E	X	P	R	E	S	S	O	F	D	C	F
R	G	F	N	F	F	G	H	T	U	D	F	D

+CAFÉ DE OLLA

+AMERICANO

+CAPUCHINO

+CAFÉ

+EXPRESSO

AUTORES

Barbara Ginue Figueroa
Jonathan Florecio Garcia
Jose Alfredo Castro Medina
Mario Garcia Ramirez
Jonathan Flores Bernal
Marcos Florencio Ambrocio

*Bendito sea
el café que le
da vida a mi
vida...*

