

¿Cuál es el mejor horario para tomar café y cuántas tazas son las recomendadas al día?

Los chilenos y chilenas consumen, en promedio, 10 tazas de café a la semana, con un 66% prefiriendo beberlo por las mañanas y un 89% en sus hogares.

Ya sea para **sentirse más activos** durante el día o solo por disfrutar de su **sabor característico**, esta bebida se transformó en uno de los productos favoritos de los nacionales. Un estudio realizado por CORPA revela que **tres de cada cuatro adultos en Chile consumen café al menos una vez por semana**.

Anuncio Patrocinado

La investigación también reveló que **el 73% de los chilenos y chilenas consume café al menos una vez por semana**, y que un 38% lo toma seis días o más por semana.

¿Cuánto se debe consumir al día?

WAWM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

Conversemos por WhatsApp

Pero, ¿qué tan beneficioso es? **Daniela González**, nutricionista y académica de la Escuela de Ciencias de la Actividad Física, el Deporte y la Salud de la Universidad de Santiago, señaló a [Diario Usach](#) cuánto es lo que se debe tomar y cuáles son sus beneficios.

“El consumo moderado de café, **entre 3 y 4 tazas al día se asocia con varios beneficios**

¿Cuál es el mejor horario para tomar café y cuántas tazas son las recomendadas al día?

para la salud. Entre los que más se destacan se encuentran la **reducción del riesgo de mortalidad** por todas las causas, así como una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, enfermedades hepáticas, ciertos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas como el Parkinson y el Alzheimer”, dijo.

La profesional agregó que “el café también puede **mejorar el estado de ánimo, la función cognitiva y el rendimiento físico**, además de tener efectos antioxidantes y antiinflamatorios gracias a sus compuestos bioactivos como la cafeína y los ácidos clorogénicos”.

Aunque la especialista destacó que diversos estudios establecen que beber entre **3 a 5 tazas de café al día puede reducir el riesgo de diabetes entre un 20% y un 30%**, planteó que “**el beneficio puede verse reducido si se añade azúcar o crema al café**”.

Además, sostuvo que los ensayos clínicos controlados no han demostrado efectos agudos del café sobre la sensibilidad a la insulina o el control glucémico inmediato.

Protección al hígado y envejecimiento saludable

Para los amantes del café no es necesario que uno les diga una lista de los beneficios que tiene, porque su puro olor y sabor es razón suficiente para convencerlos de consumirlo.

Ahora bien, al tomar su taza al día podrían estar teniendo un montón de beneficios sin saberlo. La nutricionista **Daniela González** comentó que “algunos estudios sugieren que el consumo regular de café **puede proteger el hígado y reducir el riesgo de enfermedades hepáticas**”.

La académica Usach detalló que “el café **parece proteger contra el deterioro funcional, la fragilidad y la pérdida de memoria**, ayudando a mantener la función física y cognitiva en adultos mayores”.

La profesional agregó que los “beneficios se atribuyen a compuestos bioactivos como la cafeína y los ácidos clorogénicos, que poseen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, capaces de reducir el estrés oxidativo y modular procesos celulares clave en el envejecimiento”.

Además, estudios recientes también han encontrado que **quienes consumen café habitualmente presentan una edad biológica más baja** en comparación con su edad cronológica, lo que sugiere un efecto protector frente al envejecimiento acelerado.

¿Cuál es el mejor horario para tomar café y cuántas tazas son las recomendadas al día?

Daniela González planteó que es importante que no se realicen cambios muy bruscos en el consumo, ya que pueden asociarse a un mayor riesgo de deterioro cognitivo por lo que indicó que “es importante mantener hábitos constantes”.

Aunque la evidencia es prometedora, la académica Usach recomendó **tener precaución y considerar factores individuales**, ya que el café puede no ser adecuado para todos y aún se requieren más estudios para definir las dosis óptimas.

Consumir con moderación

Pero que tenga beneficios no quiere decir que tiene que consumir a destajo. El **abuso del café** puede acarrear **efectos negativos**, especialmente en personas con **hipertensión no controlada, problemas de sueño o sensibilidad a la cafeína**.

“El consumo excesivo de café, **especialmente más de 6 tazas al día**, se asocia con ciertos riesgos para la salud, como un **aumento modesto en el riesgo de enfermedades cardiovasculares**, incluyendo enfermedad coronaria y elevación de los niveles de colesterol LDL y otros lípidos en sangre, lo que puede contribuir a problemas al corazón”, indicó la nutricionista.

Agregó que “sabemos que el exceso de café puede provocar **insomnio, nerviosismo, palpitaciones, ansiedad, y en algunas personas, dolores de cabeza o problemas digestivos**. En mujeres embarazadas, un consumo elevado se relaciona con mayor riesgo de bajo peso al nacer, parto prematuro y pérdida del embarazo, y en mujeres en general, puede aumentar el riesgo de fracturas óseas”.

Mejor horario para tomarlo

Esta bebida ya es parte integral de la rutina diaria de muchos. Pero, ¿a qué hora es mejor tomarlo? ¿Acaso al empezar el día o después de almuerzo para llegar con energía al final del día?

La académica de la Escuela de Ciencias de la Actividad Física, el Deporte y la Salud de la Universidad de Santiago reveló que “en general, **el consumo moderado de café en la mañana parece ser la opción más segura y beneficiosa para la mayoría de las personas**, aunque es importante considerar las necesidades individuales y evitar el exceso”.

La profesional aseguró que “**la evidencia indica que el mejor horario para consumir café es durante la mañana**, ya que este patrón se asocia con un menor riesgo de

¿Cuál es el mejor horario para tomar café y cuántas tazas son las recomendadas al día?

mortalidad cardiovascular en adultos, en comparación con quienes lo consumen a lo largo de todo el día o en horarios tardíos”.

La experta dijo que, en **personas con diabetes**, tomar café **entre media mañana y el mediodía** se relaciona con un **menor riesgo de enfermedades cardiovasculares y cardíacas**.

“Para quienes **buscan beneficios en el rendimiento físico o cognitivo**, se recomienda **ingerir café** aproximadamente una **hora antes de la actividad**, evitando su consumo en la tarde o noche para no afectar el sueño”, concluyó.

y tú, ¿qué opinas?