

**LA CAFEINA** es un alcaloide presente en el café, el té, el cacao, el mate y otros vegetales. En dosis moderadas puede ser altamente beneficiosa por sus propiedades como estimulante cardiaco y del sistema nervioso (agudiza la percepción, estimula la memoria, reduce la sensación de cansancio), su carácter diurético y vasodilatador y sus efectos como antídoto frente a los analgésicos y el alcohol. Tomada en dosis altas, en cambio, la cafeína provoca nervios, insomnio, irritabilidad y alteraciones cardiacas.

## LOS CAFÉS DESCAFEINADOS

Dado que la cafeína no afecta por igual a todas las personas, la descafeinización permite disfrutar del café a quienes son más propensos a sufrir con sus efectos negativos.

El proceso consiste en extraer hasta el 98% de la cafeína contenida en los granos de café verde mediante el uso de agentes extractantes, como, por ejemplo, **CO<sub>2</sub>**, **acetato de etilo** o **cloruro de metileno**. Un método alternativo permite la descafeinización mediante soluciones acuosas, con el inconveniente de que el grano pierde todo su sabor y se hace necesario reintegrárselo después por pulverización. La cafeína ha de separarse posteriormente del agente extractante mediante **resinas iónicas**, **carbón activado** o destilación.

La cafeína en bruto, así extraída, es utilizada posteriormente por laboratorios farmacéuticos y fabricantes de bebidas gaseosas.

Algunas opiniones rechazan la descafeinización por ser un proceso muy contaminante que consume mucha energía. El proceso con cloruro de metileno aumenta el número de detractores al ser éste un agente cancerígeno suave, si bien la industria asegura que los residuos de esta sustancia presentes en algunos descafeinados son tan mínimas que no suponen peligro alguno.

En este punto, no estará de más recordar que el contenido de cafeína varía con la calidad del café: apenas el doble que un descafeinado en los mejores cafés **Arábicas** (los más suaves y caros) y hasta 12 y 20 veces más en los de variedad **Robusta** (los más fuertes, baratos y perjudiciales para la salud).

### El Café de Nicaragua "ESPANICA"

Nuestro café pertenece a la variedad **Arábica lavado suave**, concebida como una de las de mayor calidad que hay en el mercado. Tiene un **bajo contenido en cafeína** -25 mg por taza; el menor, entre los no descafeinados-, por lo cual carece de sentido el someterlo al agresivo proceso de la descafeinización. Además, es **digestivo** y posee un aroma único y característico.

# ESPANICA

### Efectos negativos

A partir de siete u ocho tazas diarias, la cafeína puede provocar nervios, irritabilidad, insomnio, arritmia cardiaca y palpitaciones. Una dosis de 10 gramos de cafeína puede ser mortal.

mg por  
taza

250  
225  
200  
175  
150  
125  
100  
75  
50  
25  
0

Dosis de Cafeína

Arábica suave  
Arábica fuerte  
Robusta suave  
Robusta fuerte  
Café soluble  
Café descafeinado

### Efectos positivos

La bebida, que se obtiene por infusión, es beneficiosa por sus sustancias proteicas y por la cafeína, que es un estimulante cerebral y cardiaco, vasodilatador, diurético y un antídoto a la hipnosis, a los efectos de los analgésicos y a la intoxicación alcohólica

# CAFE DE NICARAGUA