



22 DE AGOSTO

DÍA DEL
»» Café ««

Peruana

¿SABÍAS QUE EL CAFÉ FUE DECLARADO PRODUCTO BANDERA Y ES EL PRINCIPAL PRODUCTO DE AGROEXPORTACIÓN?



El café posee **compuestos bioactivos**, siendo los más conocidos la **cafeína** y los **polifenoles**, que son fuente de **antioxidantes**.

Además, se le atribuye **propiedades beneficiosas** en la salud cardiovascular y diabetes tipo 2.



El consumo moderado puede ser de hasta 4 tazas (400 mg de cafeína) en **adultos sanos**.

En el caso de los niños, no se aconseja consumirlo.

Los granos del café nos recuerdan la Biodiversidad Peruana.

¡Beneficiémonos con su consumo moderado!



Fuentes:

Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego (MIDAGRI) <https://www.midagri.gob.pe/portal/objetivos/512-dia-del-cafe/notas-de-prensa-dia-cafe/11334-dia-del-cafe-peruano>
Mesa Rodríguez Nerina Yádira, Medrano Montero Jacqueline, Martínez Pérez Maricelys Leonor, Grave de Peralta Mariela, Cabrera Hechavarria Yunia. Coffee Carcinogenic Effects. ccm [Internet]. 2017 Sep [citado 2021 Ago 06]; 21(3): 888-898. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812017000300022&lng=es
Mayo Clinic <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/caffeine/art-20045678>