

**¿Es más sano el té que el café?** Las ventajas de una taza de té son que generalmente contiene menos cafeína y contiene además unas sustancias llamadas anti-oxidantes que pueden ayudar a protegerse contra el cáncer y las enfermedades cardíacas. Lo malo es que el té puede hacer más difícil la absorción del hierro de los alimentos, por lo cual es mejor no tomar té junto con las comidas. Si usted es mujer debe recordar que muchas mujeres no ingieren suficiente cantidad de este importante mineral.

**¿Cómo puedo disminuir el consumo de cafeína?**

- Recuerde tomar agua para calmar la sed en vez de té o café
- Tome su café o té un poco menos cargados
- Evite tomar muchas bebidas cola.

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

## La cafeína y su salud

Caffeine and your health

**REVIEWED**  
June 2002  
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

NSW Multicultural Health Communication Service  
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)  
phone: (02) 9382 8111

## La cafeína y su salud Caffeine and your health

La droga más comúnmente usada en el mundo no es la marihuana, el alcohol o siquiera el tabaco. Es la cafeína, un ingrediente que se encuentran en el café y té, como también en bebidas como la Coca-cola y la Pepsi-cola”, cocoa y chocolate. La cafeína es una droga estimulante que hace sentirse más alerta. Muchas personas no se dan cuenta de que al igual que muchas otras drogas, incluyendo el tabaco, la cafeína es adictiva. Ello significa que cuando una persona deja de usar la droga, experimenta síntomas desagradables llamados síntomas de privación. A eso se debe que las personas que toman café regularmente sufran de dolores de cabeza, irritabilidad y fatiga cuando dejan de tomarlo.

**¿Cómo afecta la salud la cafeína?** La mayoría de los médicos creen que una cantidad moderada de cafeína no le causa problemas a la mayoría de la gente. Pero debido que la cafeína es un estimulante, las dosis grandes pueden hacer que algunas personas se pongan muy ansiosas y nerviosas o que tengan dolores de cabeza. Algunos estudios de los efectos de la cafeína sobre la salud sugieren que el consumo constante de cafeína (por ejemplo seis o más tazas de café al día) puede agravar algunos problemas cardíacos, pero esto no se sabe con seguridad.

Debido a que la cafeína hace orinar más, produce una pérdida de fluido del cuerpo. Por lo tanto, es importante no considerar el café, té y la “cola” como bebidas buenas para apagar la sed. Si usted toma alguna de estas bebidas, es importante tomar también bastante agua, especialmente cuando hace calor, e igualmente antes y después de hacer ejercicio.

**¿Causa trastornos del sueño la cafeína?** Puede causarlos. Si la toman antes de ir a acostarse, algunas personas pueden tener dificultad para quedarse dormidas. La cafeína puede también hacer que el sueño sea menos profundo.

**¿Es inofensiva la cafeína durante el embarazo?** Muchas drogas pueden afectar al bebé en el vientre materno. Algunos estudios han revelado una relación entre las dosis muy grandes de cafeína y el aborto espontáneo, el parto prematuro y el dar a luz un bebé muerto. Pero no hay problema para las mujeres que toman cantidades moderadas de cafeína durante el embarazo. Actualmente los médicos recomiendan que las mujeres embarazadas no tomen más de 200 mg de cafeína al día, lo cual corresponde a más o menos dos a cuatro tazas de café o té diariamente. La tabla de más abajo puede ayudarle a calcular cuánta cafeína toma usted cada día.

**¿Cómo sé si estoy tomando demasiada cafeína?** Para la mayoría de nosotros, aproximadamente entre dos y tres tazas de café filtrado o cuatro tazas de té cada día probablemente no causan problemas. La mayoría de los médicos creen que hay muy poco riesgo de problemas de salud para las personas que toman menos de 600 mg de cafeína por día.

Según el tipo de bebida o alimento, la cantidad de cafeína depende de la concentración de cafeína en el producto.

Café filtrado fresco	80-350mg por taza
Café instantáneo	60-100mg por taza
Café descafeinado	2-4mg por taza
Té	30-90mg por taza
Bebidas “cola”	35mg por 250ml
Cocoa/chocolate	10-7-mg por taza
Barras de chocolate	20-60mg por cada 200g.