EFECTOS DE LA CAFEINA EN LA SALUD

Sabemos de los [**efectos de la cafeína en la salud**](http://www.natursan.net/cafeina-y-salud-efectos/), siempre tomada en su justa medida. Es una sustancia alcaloide, la cual encontramos habitualmente en bebidas tan consumidas en el mundo como el café o el té, y que puede llegar a generar una serie de efectos en nuestro organismo.

Tal y como indican muchos expertos, lo más recomendable es no superar las **cantidades de cafeína recomendadas**, dado que si se toma en cantidades grandes o excesivas, puede llegar a producir efectos muy negativos en nuestro cuerpo.

Pero, **¿cuánta cafeína podemos tomar al día?** ¿Cuál es la cantidad recomendada?.

**Cantidad de cafeína que se puede tomar al díaMAXIMA DE CAFEINA**

Aunque la dosis máxima que el cuerpo humano puede tolerar de cafeína es de 500 mg. diarios, lo más recomendable es tratar siempre de no superar los 200 mg.

Esto se debe a que de 200 a 600 mg. no solo puede crear dependencia, sino que puede llegar a producir [ansiedad](http://www.naturpsico.net/ansiedad-que-es-la-ansiedad/), nerviosismo y temblor.

Pero si se superan los 500 o 600 mg., puede llegar incluso a provocar letargia, fatiga y dolor de cabeza, y una ansiedad mucho mayor.

Esta recomendación no sólo tiene que ver con el café, sino también con el té y con las bebidas populares de cola, en las que encontramos una elevada presencia de cafeína.

**Contenido en cafeína de café y té**

|  |
| --- |
| **Contenido en cafeína de café y té** |
| **Alimento** | **Contenido de cafeína por unidad** |  |  |
| Café instantáneo preparado (Taza de 180 ml) | 65 mg |  |  |
| Café colado (Taza de 180 ml) | 97mg a 124mg |  |  |
| Café descafeinado (Taza de 180 ml) | 4mg |  |  |
| Té en bolsitas (Taza de 180 ml) | 15mg a 80mg |  |  |
| Infusión de mate (Taza de 180 ml) | 10mg a 70mg |  |  |

|  |
| --- |
| **Contenido de cafeína de algunos alimentos y fármacos.**[3](http://es.wikipedia.org/wiki/Cafe%C3%ADna#cite_note-Content-2)[4](http://es.wikipedia.org/wiki/Cafe%C3%ADna#cite_note-Erowid-3) |
| **Producto↓** | **Tamaño de la ración↓** | **Cafeína por ración (mg)↓** | **Cafeína por**[**litro**](http://es.wikipedia.org/wiki/Litro)**(mg)↓** |
| Pastillas de cafeína (normal) | 1 pastilla | 100 | — |
| Pastillas de cafeína (extra fuerte) | 1 pastilla | 200 | — |
| [Excedrin](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Excedrin&action=edit&redlink=1) pastillas | 1 pastilla | 65 | — |
| [Chocolate](http://es.wikipedia.org/wiki/Chocolate) (45% cacao) | 1 barrita (43[g](http://es.wikipedia.org/wiki/Gramo)) | 31 | — |
| [Chocolate](http://es.wikipedia.org/wiki/Chocolate) con [leche](http://es.wikipedia.org/wiki/Leche)(11% cacao) | 1 barrita (43[g](http://es.wikipedia.org/wiki/Gramo)) | 10 | — |
| [Café](http://es.wikipedia.org/wiki/Caf%C3%A9) (cafetera doméstica) | 207 mL | 80–135 | 386–652 |
| Café (cafetera de filtro) | 207 mL | 115–175 | 555–845 |
| Café, [descafeinado](http://es.wikipedia.org/wiki/Descafeinado) | 207 mL | 5-15 | 24-72 |
| Café, [espresso](http://es.wikipedia.org/wiki/Espresso) | 44–60 mL | 100 | 1691–2254 |
| [Té negro](http://es.wikipedia.org/wiki/T%C3%A9_negro) | 177 mL | 50 | 282 |
| [Té verde](http://es.wikipedia.org/wiki/T%C3%A9_verde) | 177 mL | 30 | 169 |
| [Coca-Cola](http://es.wikipedia.org/wiki/Coca-Cola) | 355 mL | 34 | 96 |
| [Mountain Dew](http://es.wikipedia.org/wiki/Mountain_Dew) | 355 mL | 54.5 | 154 |
| [Jolt Cola](http://es.wikipedia.org/wiki/Jolt_Cola) | 695 mL | 280 | 402 |
| [Red Bull](http://es.wikipedia.org/wiki/Red_Bull) | 250 mL | 80 | 320 |