

Renut (2008) 2 (5): 203-208

Mitos de la Alimentación

Marly Chapoñan Francia¹

¹Interna de Nutrición. Universidad Nacional Federico Villarreal
Email: lumar_2601@hotmail.com

Competencias adquiridas: Al finalizar este artículo, los lectores podrán:

- a. Definir que es el sueño y cuáles son sus características
- b. Detallar la acción de la cafeína en el ciclo de sueño.
- c. Explicar las características del café descafeinado y café instantáneo.

Palabras clave: *sueño, café, cafeína, café decafeinado, café instantáneo*

Resumen

¿El café quita el sueño?

El café es una de las bebidas más consumidas a nivel mundial, debido a sus propiedades organolépticas y a su capacidad de mantener a los individuos en estado de alerta. Se denomina café a la bebida preparada por infusión a partir de las semillas del fruto de los cafetos debidamente procesadas y tostadas. El cafeto es un arbusto tropical de hojas verdes perteneciente a la familia Rubiaceas y género *Coffea* spp que crece en zonas de moderada humedad a 600 a 1.200 metros de altura. Produce frutos carnosos rojos o púrpuras llamados cerezas de café con dos núcleos que contienen cada uno un grano o semilla de café de color verde. Comprende muchas especies, sin embargo, sólo se cultivan Arábica y Robusta, las cuales a su vez presentan distintas variedades