

NEFICIOS DEL CONSUMO DE CAFÉ...



¿SABÍAS QUE...

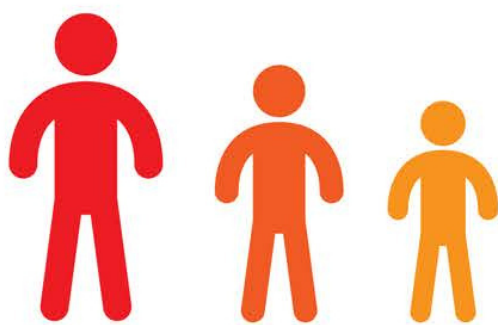


... EL CAFÉ ES UNA DE LAS BEBIDAS
MÁS CONSUMIDAS EN TODO EL MUNDO?



SU CONSUMO...

... SE DA EN TODOS LOS
GRUPOS DE EDAD ADULTOS.



LA EVIDENCIA CIENTÍFICA HA DEMOSTRADO
UN EFECTO BENEFICIOSO, CON UNA
REDUCCIÓN EN LA MORTALIDAD TOTAL,
CARDIOVASCULAR Y POR CÁNCER

RECOMENDACIONES:



PUEDES CONSUMIR VARIAS TAZAS
AL DÍA:



2 - 6 TAZAS/DÍA



NO AÑADAS: AZÚCAR,
ALCOHOL, SIROPES O MIEL.



¡¡RECUERDA QUE EL CAFÉ ES AMARGO!!



CUANDO LO TOMES:
INTENTA QUE NO ESTÉ
MUY CALIENTE



AUTORÍA

LAURA TORRES COLLADO, LAURA MARÍA COMPAÑ GABUCIO. SANDRA
GONZÁLEZ-PALACIOS, LEYRE NOTARIO BARANDIARAN , ALEJANDRO ONCINA
CÁNOVAS, JESÚS VIOQUE, MANUELA GARCÍA DE LA HERA.

INFOGRAFÍA: LAURA VIOQUE GARCÍA

FECHA PUBLICACIÓN: DICIEMBRE 2021. | [HTTPS://EPINUT.UMH.ES/INFORGRAFIAS/](https://EPINUT.UMH.ES/INFORGRAFIAS/)

