

## CONTENIDO EN CAFEINA DE UNA TAZA DE CAFE

Ocasionalmente, las preguntas hechas son sobre contenido en cafeína de una taza de café o té.

Puede ser frustrante para el consumidor el que se le responda que es imposible hacer una declaración exacta a pregunta tan simple aparentemente.

En estos días de técnicas analíticas altamente sofisticadas- donde docenas de los más complicados análisis sanguíneos pueden hacerse en menos de 5 minutos con un alto grado de seguridad, nadie puede declarar cuantos miligramos de cafeína están presentes en una taza de bebida sin un error hasta de 100%.

El café y el té son productos vegetales cuya potencia muestra variaciones amplias de estación a estación, cosecha a cosecha, plantación a plantación y entre plantas adyacentes.

El té varía de 1.5 a 3.5 % en el contenido de cafeína, y el valor promedio es de 2.5%. Pueden haber desviaciones hasta del 40%.

El café cae usualmente dentro de 1 a 2% en el contenido de cafeína, con un valor promedio de 1.5%, la desviación es un mínimo de 33%.

Arrancando con material crudo tan variable, cuando es preparado en volúmen, la extracción de la cafeína no es siempre completa, así que no es posible decir el contenido exacto de cafeína en la bebida. Finalmente, la cantidad de líquido colocado en cada taza es altamente variable.

Cuando usamos una bolsa de té para hacer una taza de té, nos encontramos con 2 cantidades desconocidas. No conocemos el contenido en cafeína del té; y el porcentaje de extracción cambiará con la cantidad de tiempo que la bolsa permanece en el agua como también de cuán caliente está el agua. Algunas personas prefieren una bebida clara mientras que otras buscan un color oscuro.

En el caso de café instantáneo, cuando se usa una cucharadita por taza, de nuevo el contenido en cafeína del café soluble se desconoce. Además el peso de una cucharadita de gránulos puede variar tanto como un gramo o hasta 3 y 4 gramos.

Las cucharaditas son notablemente inseguras para medir cantidades. Algunas personas usan una cucharadita al nivel, mientras que otros amontonan en diferentes grados.

En éstos días de consumerismo, sin embargo, el público está autorizado para saber cuánta cafeína está consumiendo en sus bebidas.

En los mercados de bebidas alcohólicas se señala el contenido de alcohol. Los fabricantes de cigarrillos señalan el contenido de nicotina y alquitranes de sus productos.

Hasta ahora la gran mayoría de consumidores son indiferentes al contenido en cafeína de sus bebidas favoritas. Pero está en aumento la gente conciente de este hecho, lo cual es demostrado por el aumento en popularidad del café descafeinado.

Los informes médicos sobre la cafeína son escuchados con especial interés por los consumidores y eventualmente pueden conducir a que el gobierno exija información más exacta en la etiqueta.

El contenido de cafeína de cada taza de café nunca será exigido por las razones dadas arriba; pero el porcentaje exacto de cafeína en el café tostado y molido o en el té no es irrazonable.

Actualmente en el proceso de descafeinización se remueve el 97 a 98% de cafeína, el mejor producto descafeinado en el mercado hoy, proporciona 1 ó 2 miligramos de cafeína en cada taza.

#### BIBLIOGRAFIA

Lee, S.

Try measuring the caffeine content of a cup of coffee.

Tea and coffee trade J. 151 (4); 6, 10 ; 1979