

EVALUACION NUTRICIONAL DEL CAFE INCLUYENDO BIOENSAYO DE LA NIACINA

Por : L. J. Teply y R. F. Prier

Reimpreso de J. Agr. Food Chem 5 (5) : 375-377 1.957

The Coffee Brewing Center, New York

Publicación No. 35 de 1.967

RESUMEN : La presencia de aproximadamente 10 mg de Niacina en 100 de los cafés que se venden al detal, es medida microbiológicamente y confirmada por ensayo en ratas. El nivel de Niacina depende del grado de tosti3n, cafés tostados oscuros experimentales, conteniendo hasta 43 mg de Niacina por 100 gr. de café e igualmente son hallados niveles altos especialmente en algunos cafés obtenidos en el mercado abierto.

La Niacina es fácilmente extraída en la preparación de la bebida. En la bebida de café están presentes, en menores cantidades que la Niacina, 7 vitaminas B.

En el café tostado son hallados cantidades moderadas de Ca y Fe extratables y bajo niveles de Na y F.

La Niacina presente en el café es fácilmente extraída por el agua, Se encuentra aproximadamente 1 mg de Niacina por 175 ml de bebida de café.

Los resultados sugieren que la Niacina en el café es biológicamente activa. Se sugiere que mucha Niacina presente en la bebida se forma durante el proceso de tosti3n.

La dieta masculina diaria de Niacina para un adulto normal es de 15 mg., y la mínima diaria es de 10 mg. Si la bebida de café contiene cerca de 1 mg de Niacina por taza, el consumo promedio de 3.5 tazas por día suministrarán cerca de 1/4 del requerimiento diario ó 1/3 del mínimo.

TABLA No. 4
VITAMINAS B EN EL CAFE mg/100 gr.

	<u>Verde</u>	<u>Tostado</u>
Tiamina	0.21	0.
Riboflabina	0.23	0.30
Acido pantoténico	1.0	0.23

	Verde	Tostado
Colina	59	84
Acido fólico	0.020	0.022
Factor Citrovorum	0.012	0.003
Vitamina B 6	0.143	0.011
Vitamina B 12	0.00011	0.00006

MINERALES EN EL CAFE mg/100 gr.

	Verde	Tostado	Bebida*
Na	4.0	1.4	0.33
Ca	104	105	4.6
Fe	3.7	4.7	0.21
F	0.45	0.24	0.018

* Bebida preparada con agua destilada

TABLA No. 3
VITAMINAS EN POLVO DE CAFE INSTANTANEO $\mu\text{g/g}$.

Niacina	240
Tiamina	0
Riboflavina	16
Acido pantotenico	4.0
Colina	1.450
Acido folico	0.62
Factor citrovorum	0.20
Vitamina B 6	0.32
Vitamina B 12	0.0025

TABLA No. 4
MINERALES EN POLVO DE CAFE INSTANTANEO

Na	0.03	mg/g
Ca	0.10	mg/g
Fe	0.06	mg/g
F	1.7	p.p.m.

Una taza de café preparada con polvo de café instantáneo puede contener 1.16 mg de niacina (o sea que una taza de café preparada con una cucharada de polvo instantáneo de café suministra aproximadamente el 8% de la dieta de niacina y cerca del 12% del mínimo diario requerido. La falta de niacina puede causar la pelagra.