

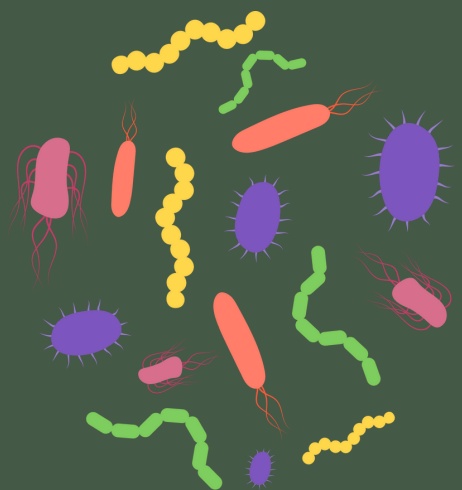


# MITOLOGÍA

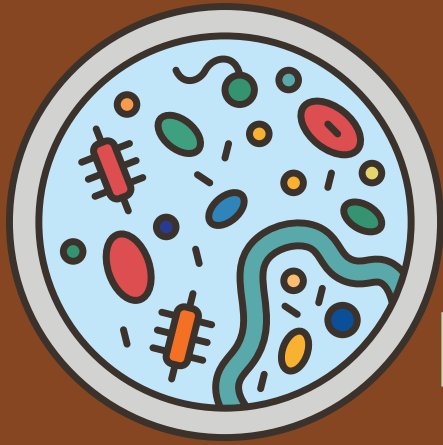
## CAFÉ Y MICROBIOTA



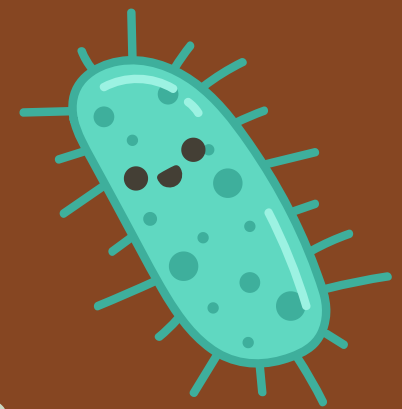
Lo que pasa en  
tu cuerpo  
después  
del primer  
sorbo...



# ¿Qué es la **microbiota**?



La microbiota es el conjunto de microorganismos que viven principalmente en tu intestino.



Aunque suene raro, cumplen funciones clave:

- Ayudan a la digestión
- Participan en el sistema inmune
- Influyen en cómo nos sentimos y tenemos energía



# ¿Dónde entra el café?

El café no es solo cafeína,  
también contiene:

- Polifenoles
- Fibra soluble
- Compuestos bioactivos



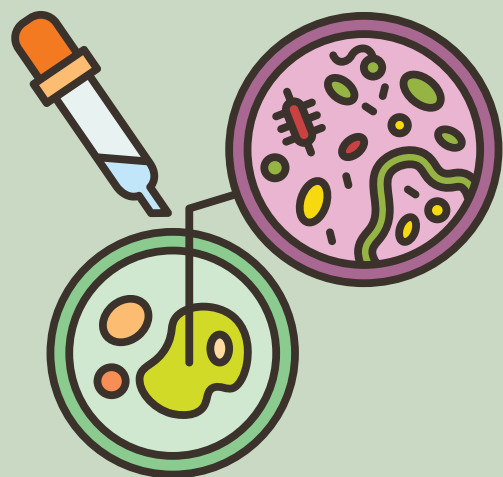
Estos componentes llegan al  
intestino y interactúan  
directamente con la microbiota.



# Lo que dicen los estudios

Diversas investigaciones sugieren que el consumo regular de café puede:

- ✓ Favorecer la diversidad de la microbiota
- ✓ Estimular bacterias asociadas a procesos digestivos saludables
- ✓ Actuar como “alimento” para ciertos microorganismos beneficiosos.



# Equilibrio, ante todo



No todos los cafés actúan igual:

- Café negro: impacto más directo
- Con exceso de azúcar: puede alterar el equilibrio
- Con mucha crema o jarabes: el efecto cambia



El café por sí solo suma... lo que le agregas, también cuenta.



“

La vida es dura, pero el café es bueno.

**Anónimo**

”



Omar Ortiz  
**Barista**

**CCL** | ASOCIADO  
CÁMARA DE COMERCIO - LIMA

CAFÉ DE ESPECIALIDAD



**MITOLOGÍA**