

¿Por qué el nuevo café 'proffee' está en boca de todos? Estos son sus beneficios

Se trata de una bebida fácil de preparar que destaca por su gran valor nutritivo.

En las redes sociales todo el mundo canta las bondades del 'proffee', una bebida viral que **combina el café con las proteínas en polvo**, una mezcla que ayuda a alcanzar la norma de consumo de proteínas y a empezar el día con más energía.

La bebida atrae la atención de los internautas por su delicioso sabor y porque ayuda a ganar masa muscular, a lo que se une la facilidad de preparación y su valor nutritivo.



Según expertos, el 'proffee' lleva asociados

numerosos beneficios para la salud, ya que el café es rico en **cafeína, vitamina B23 y magnesio**, mientras que la proteína facilita la reparación celular y favorece el crecimiento de estructuras corporales, como la piel y los órganos, especialmente en adolescentes y mujeres embarazadas.

Al mismo tiempo, expertos advierten de los beneficios nutritivos de la bebida, siempre y cuando no incluya sirope azucarado o proteínas de baja calidad con **exceso de azúcar o aditivos artificiales**. Por otra parte, señalan que su consumo no garantiza la pérdida de peso, ya que depende de muchos otros factores, como una dieta saludable, ejercicio regular, dormir lo suficiente y controlar el estrés.

¿Cuándo debe tomarse?

Si la bebida se toma entre 20 y 30 minutos antes de entrenar, la cafeína presente en el 'proffee' proporcionará el impulso de energía que uno necesita para empezar el entrenamiento. Junto con la proteína, mejorará **el rendimiento** deportivo durante el ejercicio. Por el contrario, si uno consume proteínas después del entrenamiento, puede mejorar la recuperación, **reducir la fatiga** y facilitar la ganancia muscular.

Se recomienda consumir 'proffee' **con moderación**, si bien no existe un número estandarizado de tazas de café que una persona pueda consumir, pudiendo la mayoría de los adultos consumir unas **tres a cuatro tazas** de café al día sin sufrir efectos secundarios graves como ansiedad, inquietud, insomnio, deshidratación o frecuencia cardíaca alta.

Además, se recomienda tomar 'proffee' en el desayuno cuando la persona siga planes nutricionales centrados en aumentar la ingesta de proteínas y la restricción de grasas e hidratos de carbono. En este contexto, la bebida es una alternativa para aquellos a los que no les gusta consumir **productos sólidos** por la mañana, pero se ven obligados a aumentar el aporte proteico

diario en su dieta.

Por otra parte, no es aconsejable que tomen 'proffee' aquellas personas que padecen enfermedades renales crónicas, hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, ansiedad y trastornos del sueño, problemas digestivos y enfermedades hepáticas, ya que podrían verse agravadas.

¿Cómo se prepara?

- Se prepara el café, ya sea frío, espresso o de cualquier otro tipo, y el batido de proteínas con agua o leche (o ambas).
- Se vierte el café preparado en un vaso.
- Se añade el batido de proteínas.
- Se puede agregar edulcorante o saborizante natural, según las preferencias de cada cual.
- Se mezclan todos los componentes.

De la misma manera, se pueden tomar como base algunas alternativas al café, como **matcha**, **cacao** o **yerba mate**, que son fuentes naturales de cafeína, por lo que aportan efectos parecidos.

Fuente: rt.