

El café, un gran aliado para mantener el peso ideal

-
- [SF Bay Coffee](#) es una exclusiva marca de café gourmet y de especialidad con la misión de crecer la familia más grande del mundo, *desde la planta hasta la taza*.
 - El café es una de las bebidas más famosas y antiguas en todo el mundo, a este le atribuyen bondades antioxidantes, estimulantes y desinflamatorias, convirtiéndolo en un gran aliado para bajar de peso pues influye positivamente en el metabolismo.
-

CDMX. Enero 2021. - [SF Bay Coffee](#) es una marca de café gourmet y de especialidad en México que se dedica a encontrar las variedades de café arábica más finas del mundo, para tostar de manera artesanal los mejores granos de café. Esta importante marca trabaja día con día para brindar café de altura 100% arábica, garantizando la mejor calidad y sabor en cada una de las presentaciones que ofrece a sus consumidores. Una empresa con estándares de la más alta calidad que trabaja con 32,000 pequeños productores de diferentes regiones del mundo.

El café es una de las bebidas más famosas y milenarias en el mundo, este se obtiene gracias a un meticuloso proceso en el que el grano del cafeto es tostado y en algunos casos molido. Se estima que existen más de 400 variedades de café alrededor del mundo, dentro de estas destacan 2 principales especies la robusta que se caracteriza por ser cultivada en regiones húmedas y cálidas y la famosa arábica que es la variante más antigua, reconocida por su excelente calidad y se cultiva en regiones secas de temperatura media.

Aunque en la canasta familiar es uno de los productos más consumidos, pocas veces se presta atención a su adecuado consumo y a los beneficios que sus componentes nutricionales pueden aportar al organismo. A esta deliciosa bebida se le atribuye un gran poder estimulante esto se debe a su contenido en cafeína, una taza de café contiene 125 miligramos de cafeína y muchos antioxidantes, entre los que se destaca su contenido en polifenoles. La importancia de su acción antioxidante es grande, debido a esto es una bebida que protege al organismo de ciertas enfermedades degenerativas como son padecimientos que se derivan de procesos inflamatorios, ciertos tipos de cáncer y el Parkinson.

Pero ¿Por qué el café es un aliado para bajar de peso? Esta característica radica en su capacidad para reforzar el metabolismo encargado de quemar la grasa, entre sus principales beneficios relacionados a un peso saludable se encuentran los siguientes:

- La cafeína es responsable de aumentar los niveles de energía, esto es indispensable para quemar grasa de manera mucho más efectiva.



- El café es ideal para evitar los antojos y reduce las ganas de comer alimentos calóricos o ricos en grasas. Esto se debe a sus cualidades que facilitan la digestión, ya que aumenta la secreción de saliva y enzimas digestivas.
- Estudios demuestran los beneficios de tomar una taza de café previo a la rutina de ejercicio, esto se debe principalmente a sus efectos para disolver los ácidos grasos almacenados en el organismo.
- El consumo de café aumenta la termogénesis que se refiere a la producción de calor corporal. Normalmente este proceso es bastante deficiente en las personas que padecen obesidad, es por ello que el café es un extraordinario aliado para acelerar este proceso y quemar las calorías excedentes.
- Un maravilloso beneficio del café es que es una bebida que aporta cero calorías.
- Otra de las magníficas cualidades del café es que aumenta el rendimiento mental y físico. Es un increíble aliado para promover el intelecto, la concentración y la buena memoria. Nos hace más ágiles.
- El café junto con algunas especias picantes como la canela, pimienta y jengibre contienen capsaisina, convirtiéndolo en un excelente quemador de grasa, pues provocan en el cuerpo un efecto termogénico aumentando la actividad del metabolismo, la temperatura corporal y estimulando la destrucción de las células grasas. Una gran alternativa para quemar grasas en reposo.

[SF Bay Coffee](#) ofrece dentro de su portafolio cafés gourmet y de especialidad, con una gran selección de orígenes y granos 100% arábica garantizando así la mejor calidad y sabor en cada una de sus tazas.

...Sin lugar a duda [SF Bay Coffee](#) es un gran aliado para la salud ya que en cada una de sus presentaciones brinda la mejor calidad y los increíbles atributos de un café 100% puro.

Acerca de SF Bay Coffee:

Los productos de [SF Bay Coffee](#) se pueden adquirir sin tener que salir de casa, ya que tienen venta en línea a través de la página de [Chedraui](#) Pick Up de [Súper AKI](#) o [Costco.com](#) y en las plataformas [Rappi](#) y [Cornershop](#).

Puntos de Venta:

Tiendas Costco México.

www.costco.com.mx

Rappi

Cornershop.

Redes sociales:



- [Facebook](#): SF Bay Coffee México.
- [Instagram](#): @sfbaycoffeemx.