



Cada una equivale a una tacita de espresso: nutricionista aclara cuánta cafeína podemos consumir al día

¿Agotado? Barritas de proteína con café lo alimentan y despiertan

En el análisis nutricional salen bien paradas las líneas de Marley Coffee y Wild Protein, y el café en polvo Revitta.

VALENTINA ESPEJO

Los amantes del café tienen opciones para regodearse: desde la tradicional taza de espresso hasta variedades líquidas, sólidas o en polvo para preparar en casa, pasando por suplementos energéticos y comestibles como chocolates o postres.

Las barras de proteína con cafeína son la novedad en esta última categoría. La marca Marley Coffee acaba de lanzar sus Protein Coffee Bars: cada una contiene 12 gramos de proteína, 65 miligramos de cafeína y está bañada en chocolate sin azúcar añadida con 50% de cacao. Vienen en tres sabores: cappuccino, caramel latte y vainilla latte.

Francisco Lasen, socio y director ejecutivo de Marley Coffee, comenta que "cada vez más personas buscan alternativas para mantenerse activas, alimentadas y con energía, sin sacrificar el sabor ni la calidad; este producto fusiona lo mejor del mundo del café con los beneficios de un snack funcional".

Las barras incluyen en su formulación "café liofilizado real y cafeína pura, logrando un aporte de 65 mg de cafeína por barra lo que equivale a una taza de espresso tradicional. Así ofrecemos el mismo efecto energizante, pero en un práctico y nutritivo formato".

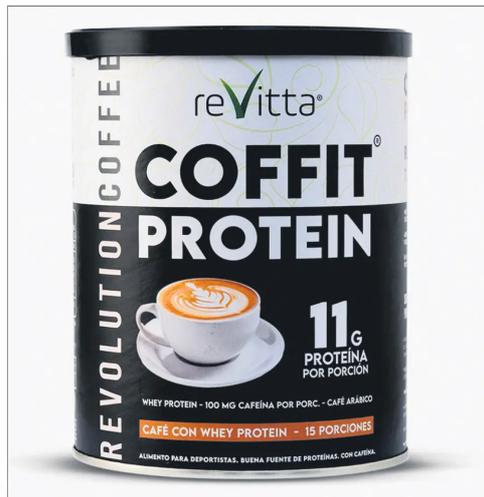
Estas barras no contienen azúcares añadidos, pero no son libres de gluten, lactosa ni soya. Se venden en cafeterías Marley Coffee, supermercados Jumbo y Líder y en plataformas digitales. El precio referencial por unidad es de \$1.990; en [marley-coffee.cl](https://acortar.link/hjDNQh) el pack de cuatro barras cuesta \$7.990 (<https://acortar.link/hjDNQh>).

Y hay más

Coffit Protein, de la marca Revitta, es un suplemento en polvo que combina cafeína y proteína. Escarlet Espinoza, analista de marketing de la marca, dice que "ayuda a cumplir con los requerimientos diarios de proteína: aporta 11 gramos de whey protein por porción". Y, además, suma 100 mg de cafeína por taza: "Cada envase incluye un scoop dosificador de 20 gramos, equivalente a una porción. Es un complemento para la alimentación diaria, ya que entrega proteína y energía en una rica taza de café 100% arábico".



Las barras de Martey Coffe están disponibles en tres sabores.



Un envase de Coffit Protein rinde para unas 15 tazas.

El tarro de 300 gramos rinde unas 15 porciones: cada una equivalente a una taza de 250 ml. Cuesta \$12.990 y se vende en [winklernutrition.cl](https://acortar.link/Z8BdAY) (<https://acortar.link/Z8BdAY>).

Otra opción son las barras de proteína de la marca Wild Protein, sabor café mokka. Cada porción contiene 15 gramos de proteína; son veganas, sin azúcar añadida y sin sellos (pero no son libres de gluten, lactosa ni soya). La caja de 6 unidades cuesta \$6.590 en [thewildfoods](https://acortar.link/Z8BdAY).

com (<https://acortar.link/unHJyG>) y también se pueden comprar en las principales cadenas de supermercados y de farmacias.

Análisis nutricional

Javier Perelli, nutriólogo y diabetólogo de Clínica Universidad de los Andes, advierte que la cafeína es una sustancia estimulante cuyo consumo debe ser regulado para evitar efectos adversos. "Por lo general, se sugiere no superar los 500 mg de cafeína al día, es decir, no más de cuatro tazas de 200 ml cada una. Esa es la dosis recomendada general", comenta.

Sin embargo, aclara que hay excepciones a la regla. "La cafeína está contraindicada en embarazadas y no se recomienda para personas con insomnio, reflujo o síndrome del intestino irritable; tampoco para quienes sufren de enfermedades cardiovasculares como hipertensión, arritmia o trastornos siquiátricos y estén sin tratamiento médico o descompensados".

La doctora Perelli recalca que "la mejor fuente de proteína siempre serán las naturales de origen animal, como la carne, el pescado y el huevo. Los suplementos de proteína de soya o aislados de proteína, como suero de leche, vienen mezclados con carbohidratos y son más sintéticos: hay barras de proteína más puras que otras".

Las barras de proteína serán de mejor calidad, explica, "mientras más alto sea el valor biológico o score aminoácido (cantidad de aminoácidos esenciales). Lo ideal es que tengan bajas dosis de ácidos grasos saturados y colesterol, y que estén libres de azúcar añadida. Una porción de 10 gramos de proteína o más es suficiente para una colación".

Tanto las barras como los suplementos proteicos, enfatiza, deben usarse para complementar la dieta y ayudar a alcanzar las metas de ingesta de proteína, siempre y cuando la base sea de origen natural; nunca deberían reemplazar la proteína animal, ya que consumir solo proteínas sintéticas tampoco es recomendable.

Sobre las barras de proteína con café, la diabetóloga evalúa que las de Marley Coffee son "una opción interesante para las personas que consumen cafeína".

Sobre Coffit Protein, opina que es ideal "para pacientes que no les gusta consumir leche o las bebidas vegetales, que tienen mucho menos aporte de proteína. Esta puede reemplazar una taza de café, aportando cafeína y proteína adicional".

Por último, considera a las barras de proteína de Wild Protein "bastante buenas, ya que tienen una composición aceptable: 15 gramos de proteína por porción, bajo contenido calórico y menor grasa".