



GUÍA DE BIENESTAR



EL CAFÉ VERDE QUE TRANSFORMA TU VIDA

Esta guía te acompaña a encontrarte con un ingrediente natural que mejora la salud, estado de ánimo, vitalidad y bienestar.



GUIA DE BIENESTAR

TRATAMIENTO CAFÉ VERDE

Esta guía te acompaña a encontrarte con un ingrediente natural que mejora la salud, estado de ánimo, vitalidad y bienestar.

CONTENIDO

1

EL BIENESTAR

2

ESCUCHA TU CUERPO

3

EL PODER DE LA RUTINA Y LOS HÁBITOS

4

CAFÉ VERDE: UN ALIADO NATURAL PARA EL BIENESTAR

5

CAFÉ TOSTADO Y CAFÉ VERDE

6

BENEFICIOS DEL CAFÉ VERDE

CONTENIDO

7

ORIGEN Y EXCELENCIA DEL CAFÉ COLOMBIANO

8

EL MEJOR CAFÉ DEL PAÍS EN SEVILLA

9

TRAZABILIDAD CAFÉ TRIBUTO

10

RECETA DE TRATAMIENTO

11

AVALADO POR EXPERTOS: LA MIRADA
PROFESIONAL SOBRE LOS BENEFICIOS DEL CAFÉ
VERDE

12

PREGUNTAS FRECUENTES



El presente libro propone un recorrido de bienestar, entendido como un proceso cotidiano de equilibrio entre mente, cuerpo y emociones. A lo largo de sus páginas, exploramos cómo los hábitos conscientes, la alimentación y los buenos hábitos pueden transformar tu vitalidad y tu forma de relacionarte con la vida. Se resalta la importancia de cuidar de uno mismo, reconocer las señales del agotamiento e incorporar hábitos de autocuidado que fortalezcan el bienestar físico y emocional. En este camino, encontrarás todo lo que necesitas saber sobre el café verde: un ingrediente natural con potentes propiedades antioxidantes y energizantes que promueven el equilibrio entre cuerpo y mente. A través de recetas prácticas y reflexiones, descubrirás cómo este grano, en su estado más puro, puede convertirse en un aliado esencial para revitalizar tu energía, mejorar la concentración y fomentar una vida más consciente y saludable.



Vitality
Coffee

EL BIENESTAR

El bienestar se entiende como un estado de completo de salud físico, mental y social. El cuidado personal va más allá de acciones visibles como hacer ejercicio, tener hábitos alimenticios sanos o dormir suficiente.

La vida de alto rendimiento se ha convertido en sinónimo de agotamiento, hemos aprendido a medir el éxito en términos de productividad incesante, no de vitalidad y bienestar personal. El bienestar como un sistema

que requiere atención en tres dimensiones interconectadas:

1. Bienestar Físico: La gestión de la energía a través del sueño reparador, la nutrición inteligente y el movimiento consistente.
2. Bienestar Mental: La capacidad de mantener la claridad, la concentración y la resiliencia bajo presión.
3. Bienestar Emocional: Reconocer y gestionar las emociones





Cuidar de sí mismo significa también reconocer los propios límites, atender señales de agotamiento, priorizar el buen descanso, la actividad física y sobretodo la buena alimentación. Es un acto de respeto cuando una persona comienza a considerar su bienestar como una responsabilidad personal, comienza un proceso de mejora constante, que impacta en su autoestima, en sus relaciones y en su capacidad de enfrentar desafíos

ESCUCHA TU CUERPO

El cuerpo y la mente suelen enviar mensajes cuando algo no está bien, pero muchas veces no se les presta atención. Fatiga persistente, dificultad para concentrarse, irritabilidad, insomnio, pérdida de motivación, dolores frecuentes sin una causa aparente, cambios en el apetito o en los patrones de sueño son algunas de esas señales. Ignorar estas alertas puede conducir a consecuencias como la ansiedad, depresión o problemas físicos relacionados con el estrés.

EL PODER DE LA RUTINA Y LOS HÁBITOS

El bienestar funciona como un hábito que se construye con el tiempo. Se trata de gestos conscientes del día a día que crean un ritmo vital más saludable con un impacto en diferentes aspectos de nuestra vida: la organización del espacio, las horas de descanso, la alimentación y la actividad física son las piezas fundamentales para mantener la calidad de vida, fortalecer la capacidad de concentración, el manejo del estrés y la conexión con uno mismo.

Cada mañana brinda una oportunidad para reconectar con esa intención de bienestar: puede ser una reflexión, o incluso una respiración profunda. En este proceso también es beneficioso una bebida natural, como parte de un ritual de cuidado, un batido de frutas, un vaso con agua o un café. Ahora, que entendemos la importancia del autocuidado, pasemos al ingrediente que une bienestar con energía sostenida: el café verde.





“

“Cada acción que realizas es
un voto a favor de la persona
en la que te quieres
convertir.”

— James Clear



CAFÉ VERDE: UN ALIADO NATURAL PARA EL BIENESTAR

El café verde es el grano de café en su estado natural, sin tostar, conserva intactos sus compuestos antioxidantes y energizantes, ofreciendo un sabor más herbal y beneficios asociados al bienestar y la vitalidad

CAFÉ VERDE: UN ALIADO NATURAL PARA EL BIENESTAR

El café verde es el grano de café en su estado puro y sin tostar. A diferencia del tradicional, este grano ha evitado el proceso de tostado, una etapa que altera profundamente su composición química.

Históricamente, el café verde era un recurso poco explorado. Hoy, su reconocimiento global es exponencial, impulsado por una comprensión científica de sus propiedades únicas. Se consume en extracto o infusión por su riqueza en ácido clorogénico, un compuesto natural que se pierde casi por completo con el calor.

Múltiples estudios científicos han enfocado su atención en este potente extracto. Su impacto en el bienestar ha sido documentado, estableciendo una base sólida para su integración en un estilo de vida saludable y eficiente mientras el café tostado desarrolla los perfiles de sabor a acidez, tonos a chocolate o caramelo, sacrifica, al mismo tiempo, gran parte de los compuestos bioactivos que hacen del café verde un recurso excepcional para la salud y la energía.



CAFÉ VERDE: UN ALIADO NATURAL PARA EL BIENESTAR



Si el café tostado es valorado por la cafeína y su sabor, el café verde es venerado por un compuesto casi desconocido para el público general: el ácido clorogénico (ACG). El ácido clorogénico es un potente antioxidante y un fitoquímico que funciona como un disruptor metabólico positivo. Su concentración en el grano verde es masiva, representando entre el 5% y el 10% del peso total. Cuando el grano se tuesta y alcanza temperaturas que superan los 200°C, la estructura molecular del ACG se rompe, degradándose casi por completo.

Proceso de Obtención: Del Cultivo al extracto concentrado: el proceso para llevar el café verde al consumidor final, especialmente en forma de suplemento o infusión de bienestar, es meticuloso y altamente controlado

Cosecha Selectiva: Al igual que el café premium, los granos de café verde de más alta calidad provienen de cultivos específicos.

El origen colombiano, por ejemplo, es altamente valorado no solo por la calidad del grano, sino por el respeto a las prácticas de cultivo y secado que preservan la integridad del grano.

Secado y Limpieza: Los granos cosechados son lavados y secados al sol o en secadoras controladas. Esta etapa es vital para reducir la humedad y detener cualquier proceso de fermentación, manteniendo el grano en su estado inactivo y rico en ACG. La extracción profesional elimina impurezas y reduce el contenido de cafeína a niveles mucho más bajos que una taza de café tostado estándar, creando un producto que ofrece energía limpia sin el nerviosismo excesivo.



CAFÉ TOSTADO Y CAFÉ VERDE

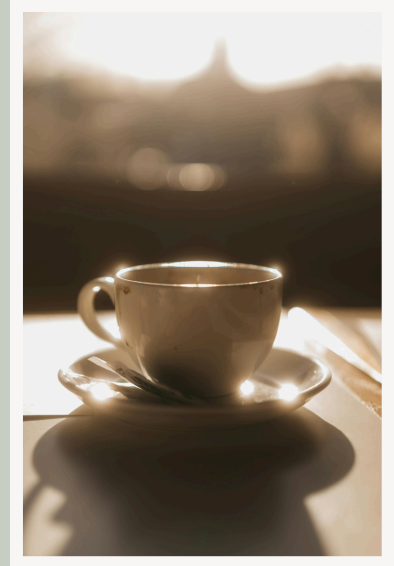


Durante siglos, el café ha sido una fuerza cultural, un sinónimo global de despertar. Sin embargo, en el contexto de la salud y el alto rendimiento metabólico, es esencial comprender que el café tradicional (tostado) y el café verde (crudo) son, a pesar de su origen común, dos sustancias biológicamente distintas que ofrecen beneficios completamente diferentes. Este capítulo no busca denigrar el placer del café tostado, sino deslindar claramente su función de la función preventiva y metabólica del extracto verde.

Para entender la diferencia, debemos empezar por la fuente. El café, en su estado verde, es una semilla viva. Como cualquier semilla, está diseñada por la naturaleza para proteger y almacenar la máxima cantidad de nutrientes esenciales para la supervivencia y el crecimiento de la planta. Es en este estado crudo donde la naturaleza concentra su poder químico.

El grano verde es denso, duro y tiene un aroma terroso. Su sabor, al ser infusionado, es herbal, vegetal y ligeramente ácido. Es consumido, no por su placer, sino por su promesa funcional, la cual se basa en su composición intacta:

- Ácido Clorogénico (ACG): El compuesto estrella, en concentraciones de hasta el 10\%.
- Vitaminas y Minerales: Trazas de vitaminas B y altos niveles de magnesio y potasio.
- Proteínas y Azúcares: Complejos nutricionales listos para la vida. En este estado, el grano es una cápsula sellada de compuestos bioactivos



El Punto de No Retorno: La Química del Tostado

El tostado es la cocción del grano a temperaturas que superan los 200°C durante un periodo que puede ir de 8 a 15 minutos. Este proceso, aunque crea el color y el sabor que amamos, es el punto de no retorno químico. Es una reacción de compromiso entre el placer sensorial y el valor funcional.

El calor provoca dos transformaciones cruciales y permanentes: La Reacción de Maillard (El Aroma del Placer). Un proceso químico entre aminoácidos y azúcares reductores que produce cientos de compuestos aromáticos volátiles.

El café adquiere su característico color marrón oscuro, desarrolla notas a nuez, chocolate, caramelo, y se reduce su acidez herbal para un sabor redondo y complejo. Gana placer sensorial.

Por otro lado, la intensidad del calor transforma y destruye las moléculas que no son estables. Si bien el tostado es perfecto para la nariz y el paladar, resulta en una pérdida masiva de fitoquímicos sensibles.

La Degradación del Ácido Clorogénico (La Pérdida Funcional) es el archienemigo del Ácido Clorogénico



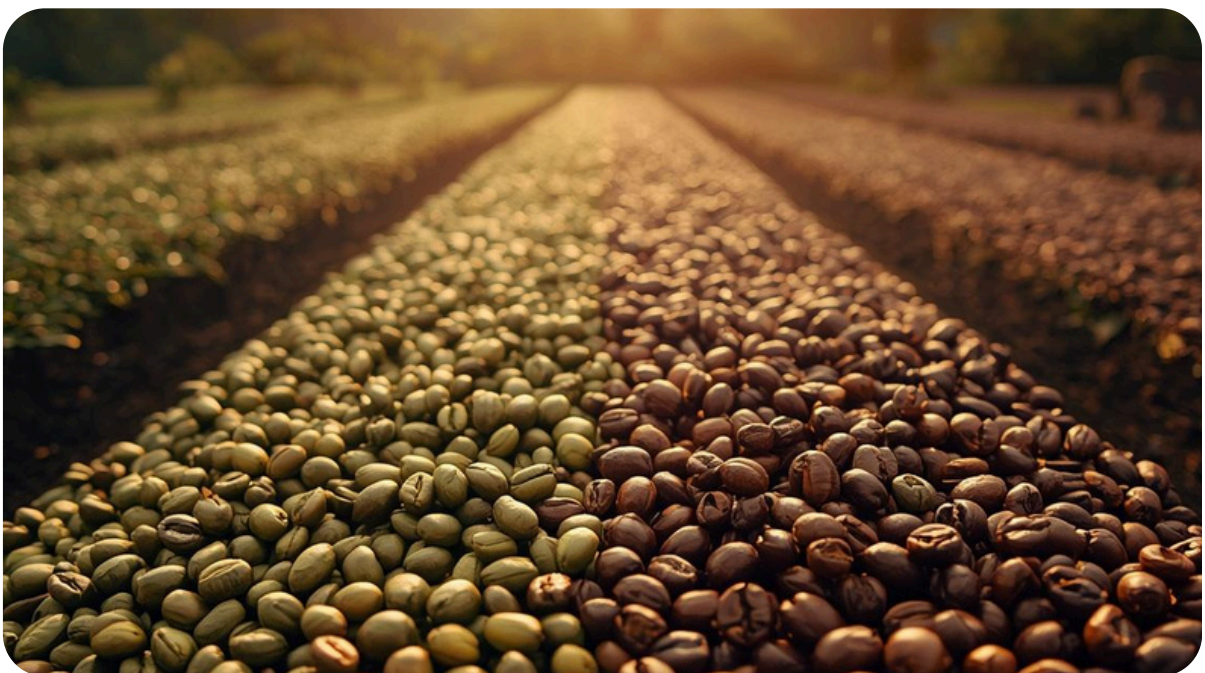
Estudios confirman que hasta el 90% del ACG original puede degradarse durante el proceso de tostado. El ACG, que en el café verde es el principal responsable de la modulación de la glucosa y la oxidación de grasas, se fragmenta en compuestos más pequeños y menos activos biológicamente.

Beber el café tostado por sus beneficios metabólicos es un esfuerzo en gran medida fútil, ya que la molécula clave de la función ya no está presente en cantidades terapéuticas. El café tostado, por lo tanto, es un "antioxidante quemado" en comparación con su contraparte verde.

La Diferencia Energética: Ambos granos contienen cafeína, pero la experiencia energética es radicalmente diferente, y esto se debe a la presencia o ausencia del ACG.

Café Tostado: El café tostado libera la cafeína de manera rápida y agresiva.

La cafeína actúa como un inhibidor de la adenosina (la molécula que nos hace sentir cansados). Sin embargo, al no tener la modulación del ACG, la cafeína entra en el sistema de manera explosiva, causando a menudo nerviosismo, taquicardia y una sensación de sobreestimulación.



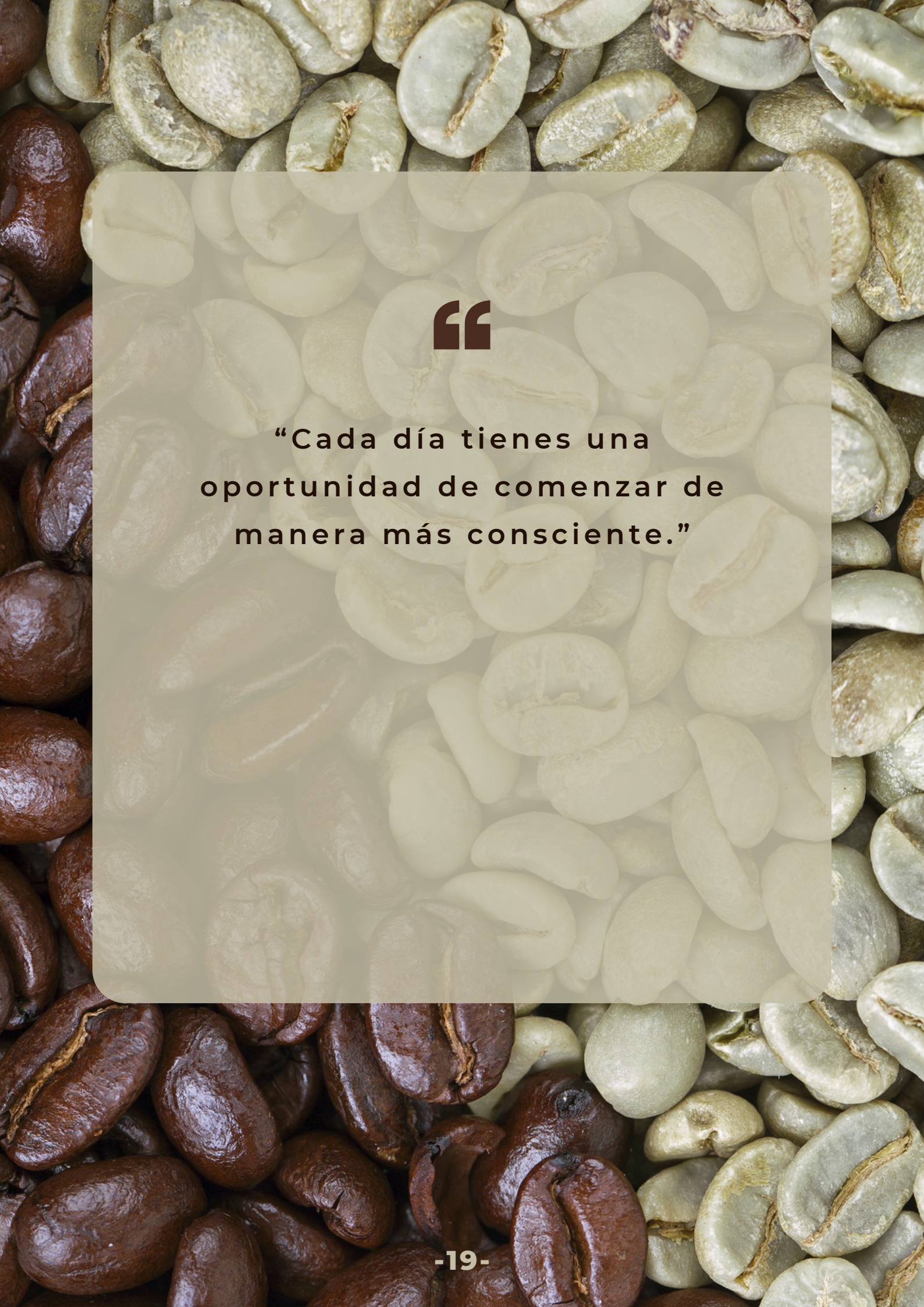
CAFÉ VERDE: UN ALIADO NATURAL PARA EL BIENESTAR



Esta liberación rápida viene acompañada de un pico de glucosa (debido a la liberación de cortisol y la ingesta de azúcares y cremas), seguido del inevitable bajón o crash, dejando a la persona buscando otra taza para mantener el ritmo.

El café verde ofrece una experiencia energética cualitativamente superior. La cafeína en el extracto de café verde es liberada de forma más gradual. Más importante aún, la acción simultánea del ACG modula la respuesta a la glucosa, previniendo la subida y bajada brusca de azúcar que contribuye al crash de energía.

El Beneficio: El resultado es una energía estable, una mejor concentración y una sensación de vigilancia sin la ansiedad. El café verde ofrece combustible, mientras que el tostado ofrece un impulso momentáneo



“

“Cada día tienes una
oportunidad de comenzar de
manera más consciente.”



BENEFICIOS DEL CAFÉ VERDE

El beneficio más conocido y científicamente estudiado del café verde es su profundo impacto en el metabolismo y la gestión del peso corporal. Aún así, hay otros estudios que demuestran muchos otros beneficios.

BENEFICIOS DEL CAFÉ VERDE



Modulación de la Glucosa

El ACG ha demostrado inhibir una enzima crucial en el intestino delgado, la alfa-glucosidasa. Esta enzima es responsable de descomponer los carbohidratos complejos en azúcares simples (glucosa) listos para ser absorbidos por el torrente sanguíneo. Al ralentizar esta descomposición, el café verde reduce la velocidad y la magnitud del pico de glucosa postprandial. Este efecto es vital no solo para la gestión del peso, sino para reducir la carga de trabajo del páncreas y la sensibilidad a la insulina. Es una estrategia de nutrición preventiva

Gestión Hepática

El ACG afecta la forma en que el hígado maneja la glucosa. Se ha estudiado su capacidad para reducir la liberación de glucosa almacenada por el hígado (gluconeogénesis). Al limitar esta liberación interna, el cuerpo se ve forzado a buscar fuentes de energía alternativas, es decir, las reservas de grasa. Este doble mecanismo —bloqueo de entrada y limitación de salida— convierte al café verde en un potente aliado para mantener niveles de energía estables y evitar los bajones de energía que suelen llevar a la búsqueda de más azúcar. Facilita la pérdida de peso al gestionar los carbohidratos, y al mejorar la

capacidad innata del cuerpo para quemar grasa. La termogénesis es el proceso por el cual el cuerpo genera calor, quemando calorías en el proceso.

Aumento de la Tasa Metabólica

Investigaciones sugieren que el ACG puede influir positivamente en la tasa metabólica basal (TMB), es decir, las calorías que tu cuerpo quema en reposo solo para mantener las funciones vitales. Aunque el incremento no es dramático, es persistente, y ese consumo calórico adicional a lo largo de semanas y meses se traduce en resultados tangibles en la composición corporal.

El mecanismo más fascinante del café verde es su capacidad para promover el uso de ácidos grasos como fuente de energía, en lugar de glucosa. En condiciones normales, el cuerpo prefiere quemar glucosa; sin embargo, al mitigar el pico de glucosa (como se vio en la sección anterior) el cuerpo

se inclina hacia la oxidación de grasa (lipólisis). Este cambio en el "combustible preferido" es el núcleo de la reingeniería metabólica, lo que significa que el cuerpo se vuelve una máquina más eficiente para acceder y reducir las reservas de grasa existentes, transformando la silueta desde dentro

Energía Sostenida y Enfoque

El café verde contiene cafeína, pero su experiencia energética es marcadamente diferente a la del café tostado tradicional. Es una energía "limpia", sin la ansiedad y la posterior caída abrupta que muchos experimentan.

La liberación Controlada de Energía

El ácido clorogénico parece mitigar los efectos más potentes y a menudo desagradables de la cafeína, como el nerviosismo y las palpitaciones. Esto se debe a que la liberación de cafeína se vuelve más gradual. Mientras el café tostado inunda el sistema, el extracto de café verde ofrece un flujo constante y mantenido.



Mejora de la Función Cognitiva

La energía estable se traduce directamente en un rendimiento mental superior. Las investigaciones indican que la combinación de ACG y una dosis moderada de cafeína puede mejorar significativamente el estado de ánimo, la vigilancia y los tiempos de reacción, sin provocar la sobreestimulación que conduce a la fatiga cognitiva. Es la herramienta ideal para un enfoque prolongado y sin distracciones. El beneficio no es solo estar despierto, sino estar presente.

Defensa Antioxidante y Antienvjecimiento

El café verde es un tesoro de antioxidantes, y esta es la base de su poder protector a nivel celular. Gran parte de los efectos observados del café verde se explican por su elevada concentración de antioxidantes naturales, en especial el ácido clorogénico. Estos compuestos actúan a nivel celular neutralizando los radicales libres, moléculas inestables que favorecen el envejecimiento prematuro y el deterioro de los tejidos.



Lucha Contra el Estrés Oxidativo

Los antioxidantes son esenciales en la lucha contra los radicales libres, moléculas inestables que dañan las células, los tejidos y el ADN, acelerando el envejecimiento y contribuyendo a enfermedades crónicas.

A close-up, shallow depth-of-field photograph of coffee beans. In the foreground, several dark brown, roasted coffee beans are in sharp focus. Behind them, a light-colored wooden scoop is partially visible, filled with more coffee beans. The background is a soft, out-of-focus blur of more coffee beans and the scoop, creating a warm, textured atmosphere.

“

**“El café es el regalo de Dios
a la humanidad”**

- Ralph Waldo Emerson



ORIGEN Y EXCELENCIA DEL CAFÉ COLOMBIANO

El café colombiano nace en tierras privilegiadas por su clima, altura y suelos volcánicos, donde la tradición cafetera y el cuidado artesanal se unen para dar origen a un café de calidad excepcional, reconocido en el mundo por su aroma, suavidad y equilibrio.

ORIGEN Y EXCELENCIA DEL CAFÉ COLOMBIANO

El éxito de un producto funcional se basa siempre en la calidad de su materia prima. En el universo del café verde, la materia prima no es negociable, y es aquí donde Colombia se erige como el estándar de oro. El café colombiano no es solo un origen geográfico; es una denominación de excelencia que garantiza una pureza, una consistencia y una densidad nutricional sin paralelo en el mundo. Para el consumidor estratégico que busca el máximo rendimiento del extracto de café verde, el origen es la primera prueba de calidad.

Colombia ha sido dotada de una geografía que parece diseñada específicamente para el cultivo de la cereza de café perfecta.



Los Andes y el Microclima

El macizo de los Andes se divide en tres cadenas montañosas (Occidental, Central y Oriental) que atraviesan el país, creando un mosaico de microclimas únicos. Las condiciones ideales para el cultivo de café de alta calidad —lento crecimiento, maduración uniforme y alta densidad de grano— se encuentran en la alta montaña, a altitudes que oscilan entre los 1.200 y 2.000 metros.

Altitud: La elevada altitud obliga al grano a madurar más lentamente, lo que

permite que el árbol concentre mayores cantidades de azúcares y, crucialmente para nuestro propósito, una mayor densidad de ácido clorogénico (ACG). Un grano más denso es un grano más potente. **Suelo Volcánico:** Gran parte de la zona cafetera se asienta sobre suelos volcánicos ricos en materia orgánica y minerales. Esta riqueza geológica proporciona los micronutrientes esenciales que el árbol absorbe, influyendo directamente en el perfil químico final del grano.



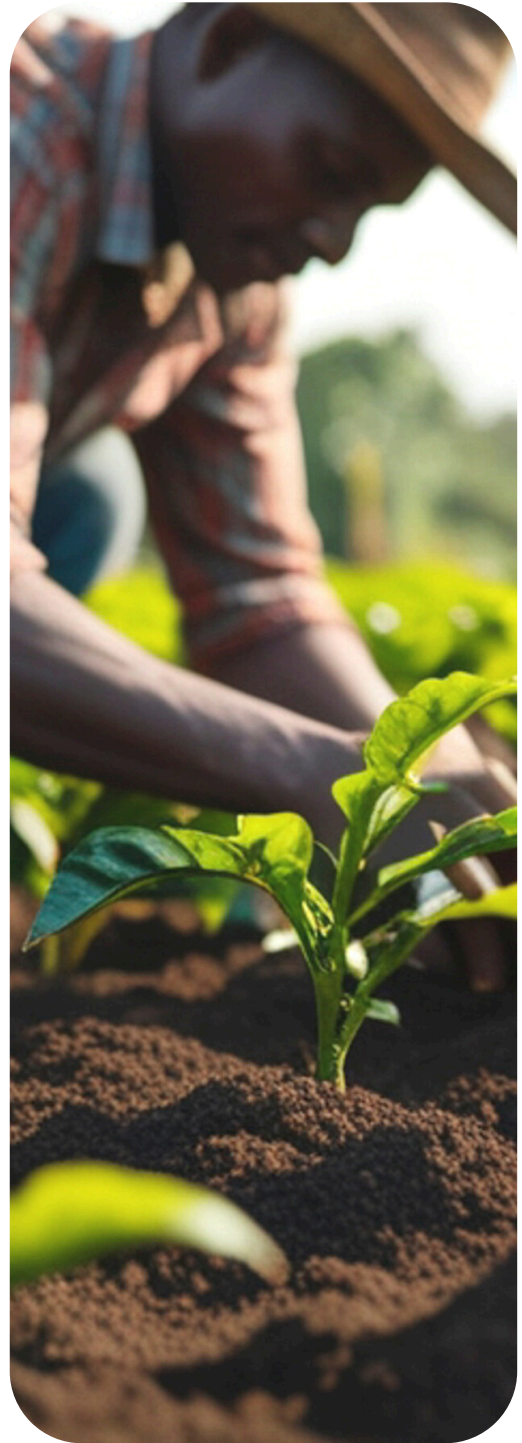
El Ciclo Perfecto: Lluvia y Sol Constantes

A diferencia de muchos otros países productores que experimentan estaciones secas y húmedas marcadas, la posición ecuatorial de Colombia permite dos ciclos de floración y dos cosechas principales al año. Esto asegura una oferta constante de granos frescos. Esta regularidad es vital, ya que garantiza que el extracto de café verde pueda ser producido con la máxima frescura y con una variación mínima en su contenido de ACG a lo largo del año. La constancia del clima se traduce en la consistencia de la química del grano, un factor indispensable para la estandarización de cualquier producto de bienestar. El café colombiano es un cultivo de la excelencia constante



Calidad por Selección Manual

La superioridad del café verde colombiano no se debe solo a su geografía, sino a las prácticas agrícolas y de procesamiento que han sido perfeccionadas durante generaciones. Mientras que otros países recurren a la recolección mecánica de sus cultivos, un gran porcentaje del café colombiano es cosechado mediante el método de recolección selectiva o picking. Este proceso implica que solo las cerezas de café que están en su punto óptimo de maduración (el color rojo intenso) son recogidas a mano. Esta selección manual es la garantía de calidad más importante para el extracto de café verde, por dos razones:





1. Uniformidad: Asegura que todos los granos procesados tengan la misma madurez, lo cual se correlaciona directamente con un nivel máximo y uniforme de ácido clorogénico. Un solo grano inmaduro puede comprometer el perfil químico de un lote.

2. Integridad: La recolección cuidadosa minimiza el daño físico al grano antes del secado, asegurando que sus compuestos internos permanezcan intactos y listos para la extracción.

Procesamiento (Lavado)

Húmedo

La mayoría del café colombiano pasa por el proceso de beneficio húmedo o lavado. Este método implica retirar la pulpa de la cereza inmediatamente después de la cosecha, seguido de un proceso de fermentación controlada y lavado para limpiar el mucílago restante. El beneficio húmedo, aunque más costoso, resulta en un grano más limpio, más puro y con un sabor más claro, incluso en su estado verde. Esta pureza es crítica porque, al obtener el extracto para suplementos, buscamos la química funcional (ACG), y el proceso de lavado asegura que el grano esté libre de impurezas y sabores indeseados que podrían comprometer la calidad y el perfil sensorial de la infusión o el suplemento



El Sello de la Excelencia Regional: El Caso del Valle del Cauca

La riqueza del café colombiano se expresa en sus denominaciones regionales, y un ejemplo sobresaliente de esta excelencia es el café verde producido en regiones específicas del departamento del Valle del Cauca.

Sevilla: Cuna de Granos de Alta Densidad

Dentro del panorama cafetero, regiones de altura como Sevilla, Valle del Cauca, son reconocidas por producir granos con características organolépticas excepcionales, derivadas de su topografía y su tradición cafetera



El café verde que procede de esta zona representa un estándar de oro para la extracción: Microclima Ideal: Los municipios de esta región combinan una altitud privilegiada con temperaturas moderadas y alta humedad, condiciones que fomentan un desarrollo lento y uniforme de la cereza, resultando en un grano de altísima densidad.

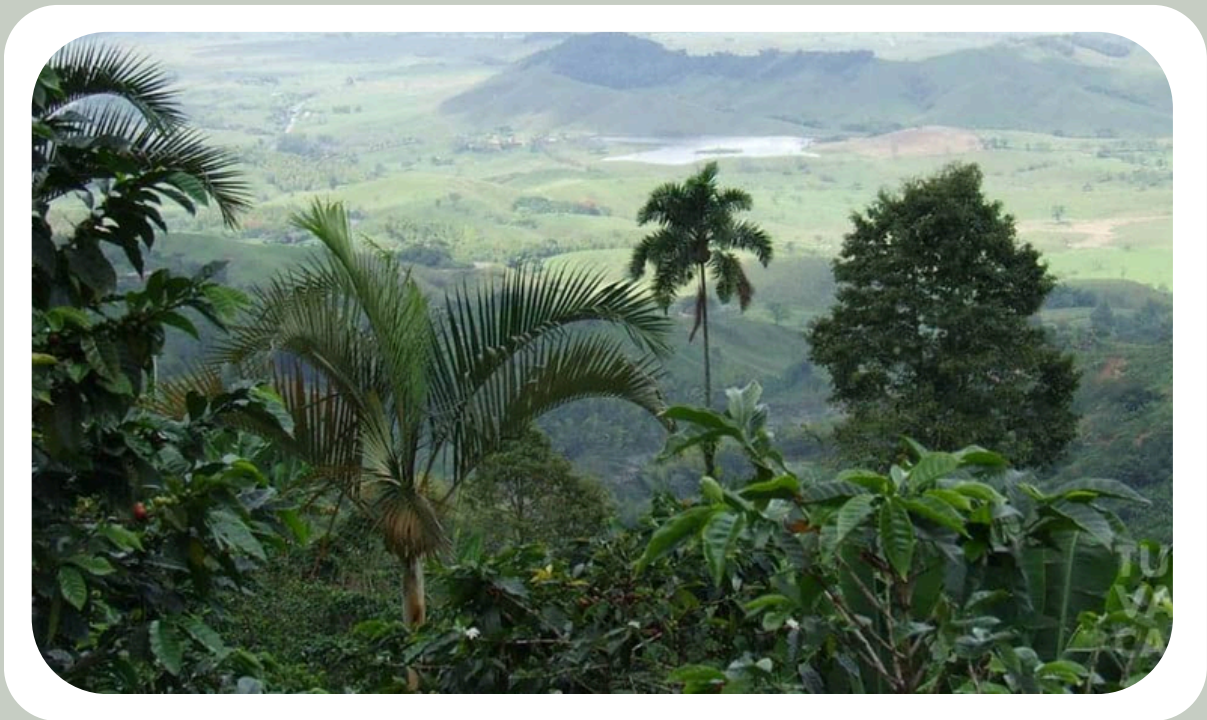
Tradición de Calidad: Las fincas cafeteras de Sevilla han mantenido una tradición de pequeños productores que priorizan la calidad sobre el volumen, ejecutando la recolección selectiva con una precisión envidiable.



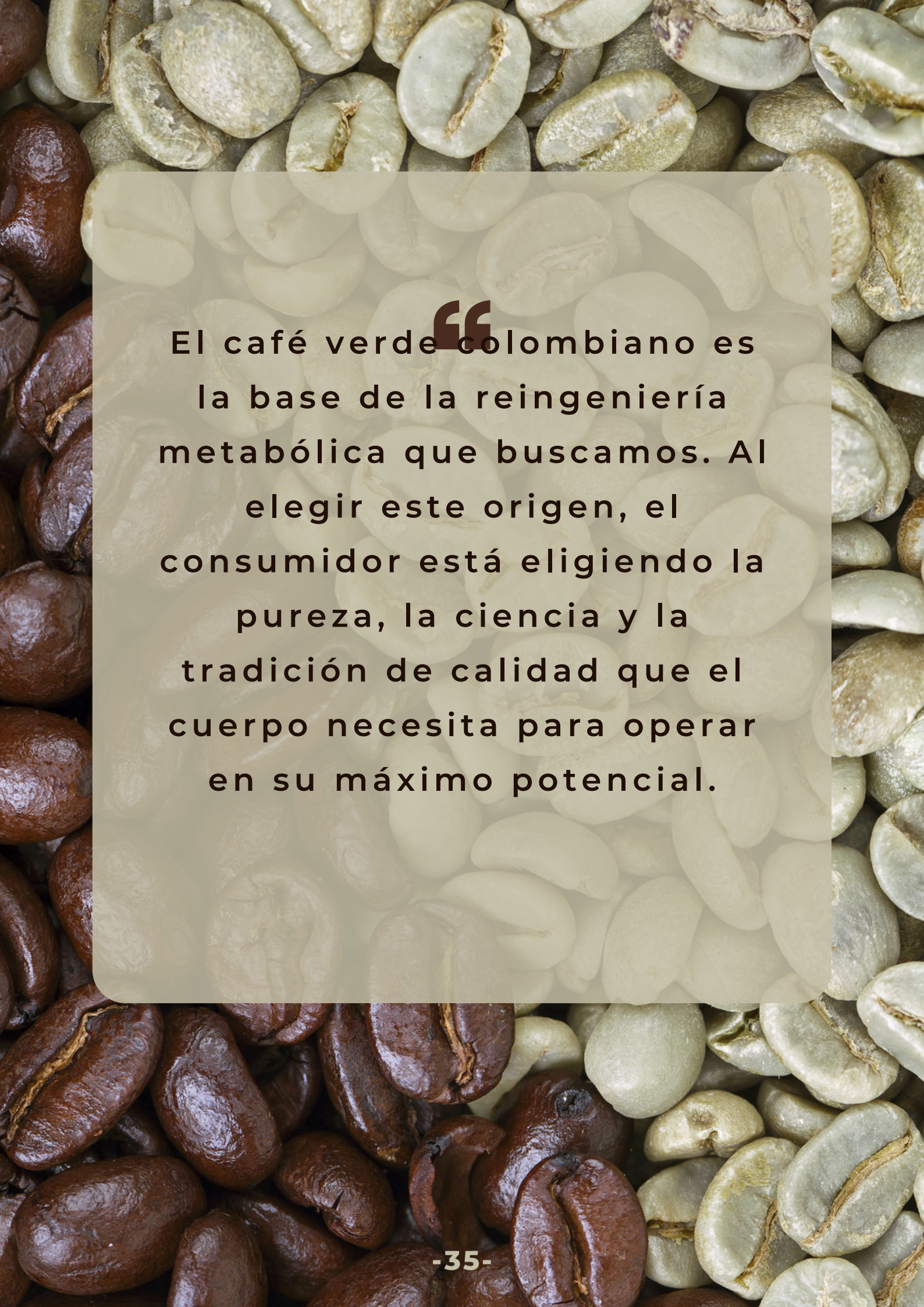
El extracto de café verde que utiliza granos de orígenes como Sevilla está garantizando que la materia prima posea la máxima

concentración de ácido clorogénico desde su origen. Elegir un extracto con esta trazabilidad es una decisión de rendimiento, asegurando que la inversión en el producto se traduzca en una eficacia biológica superior.

La trazabilidad del café verde colombiano, desde el suelo volcánico de los Andes hasta el proceso de recolección manual en municipios como Sevilla, es la garantía final para el consumidor. En un mercado saturado de suplementos, el origen del café es lo que separa un producto funcional y validado de una tendencia pasajera. La excelencia colombiana asegura:



- 1.** Alta Concentración de ACG: Máximo potencial químico para los beneficios metabólicos.
- 2.** Mínima Variación: Consistencia en la dosificación y resultados predecibles.
- 3.** Granos limpios y procesados de manera responsable para un extracto puro.



“
El café verde colombiano es
la base de la reingeniería
metabólica que buscamos. Al
elegir este origen, el
consumidor está eligiendo la
pureza, la ciencia y la
tradición de calidad que el
cuerpo necesita para operar
en su máximo potencial.

FUNDAMENTOS DEL PROCESO

Este libro propone mirar el café verde más allá de la moda o la promesa. Invita a comprenderlo como parte de una rutina consciente, donde el bienestar no se busca en soluciones extremas, sino en decisiones informadas y sostenidas en el tiempo. Prepararlo, consumirlo e integrarlo al día a día es un ejercicio de atención: escuchar cómo responde el cuerpo, respetar sus tiempos y reconocer que la salud se construye desde la constancia.

Que estas páginas funcionen como una guía práctica y, al mismo tiempo, como un recordatorio: lo que consumimos también comunica la forma en que elegimos cuidarnos.

Asumir este tratamiento es comprometerse con un proceso: respetar tiempos, seguir recomendaciones y comprender que el bienestar es construcción diaria.



TRAZABILIDAD CAFÉ TRIBUTO



TRAZABILIDAD CAFÉ TRIBUTO

Veredas: Maulén, Calamar, Cebollal, Tres Esquinas - Sevilla.

Finca La Ilusión, Finca Vista Hermosa, Finca La Pirámide.
Veredas: Alto Mira, Alta Flor - Tuluá.

Alturas: 1650 - 2200 msnm.

Variedad: Arábica - Castillo



Recolección: Manual. Maduro Seleccionado.

Proceso: Semi Lavado. 140 horas de Fermentación en Mucilago.

Secado: Marquesina Convencional al Sol.

Estabilización: 30 días de estabilización en promedio



RECETA DE TRATAMIENTO



Este tratamiento está pensado para acompañarte en tu rutina diaria de bienestar. Sus ingredientes naturales ayudan a equilibrar el cuerpo, favorecer la digestión y aportar energía en el día a día. Lo ideal es integrarlo como un hábito consciente. Una libra del producto tiene una duración aproximada de cinco semanas cuando se comparte entre dos personas.

RECETA DE TRATAMIENTO

Frecuencia de consumo

Se recomienda tomarlo dos veces al día:

En ayunas: para activar el metabolismo y favorecer la depuración natural del organismo. Después del almuerzo: para estimular la digestión y evitar la sensación de pesadez.

Ingredientes

2 tazas de agua

4 cucharadas soperas del café verde

Preparación paso a paso

1. Hierve el agua. Coloca dos tazas de agua chocolateras en una olla y llévalas a hervir a fuego medio. Espera hasta que el agua alcance un hervor constante antes de continuar.

2. Agrega el producto. Incorpora cuatro cucharadas soperas del tratamiento al agua. Mezcla suavemente que los ingredientes se integren y comiencen a liberar su aroma y propiedades naturales



RECETA DE TRATAMIENTO

3. Deja reposar. Permite que la preparación repose durante seis minutos. Este tiempo es fundamental para que el tratamiento concentre sus nutrientes, sabor y beneficios.

4. Cuela la mezcla. Pasa la infusión por un colador fino para separar los restos del producto y obtener un líquido limpio y listo para consumir.

5. Sirve y disfruta. Puedes beberla caliente, tibia o fría, según tu preferencia



Personaliza tu receta para realzar su sabor y potenciar sus beneficios, puedes añadir alguno de los siguientes ingredientes naturales:

Cúrcuma: aporta un toque cálido y ayuda a reducir la inflamación.

Limón: refresca, estimula la digestión y refuerza el sistema inmunológico.

Miel o stevia: endulzantes naturales que suavizan el sabor sin afectar las propiedades del tratamiento.

EVITA EL USO DE AZÚCAR REFINADA, YA QUE PUEDE DISMINUIR LOS EFECTOS DEPURATIVOS DEL PRODUCTO.



RECETAS ESPECIALES

Una propuesta que aborda el café verde desde un enfoque técnico y gastronómico, con preparaciones cuidadosamente desarrolladas para resaltar sus características naturales. Las recetas exploran métodos precisos de elaboración, su perfil sensorial y sus notas herbales, integrando conocimiento, calidad y creatividad en cada preparación.

30
Minutos

SHOT DE ACTIVACIÓN

Este shot es la manera más potente de activar la oxidación de grasas y encender la digestión antes del desayuno. Su calor ayuda a la absorción rápida del Ácido Clorogénico (ACG).

Ingredientes:

- 1 cucharadita de Extracto de Café Verde en polvo
- Jugo de 1/2 limón fresco.
- 1/2 cucharadita de jengibre fresco rallado (o en polvo).
- 1 taza de agua tibia (no hirviendo).
- Pizca de pimienta
- 1/2 cucharadita de miel o estevia (opcional).

Instrucciones:

1. Caliente el agua hasta que esté tibia, pero no caliente al tacto. La temperatura ideal debe ser agradable para beber de un trago
2. En una taza, debe hacer una infusión y luego colarla
3. Agregue el jugo de limón y el jengibre rallado.
4. Revuelva bien y consuma inmediatamente, preferiblemente 15 minutos antes de ingerir cualquier alimento.



SMOOTHIE

CONCENTRACIÓN TOTAL



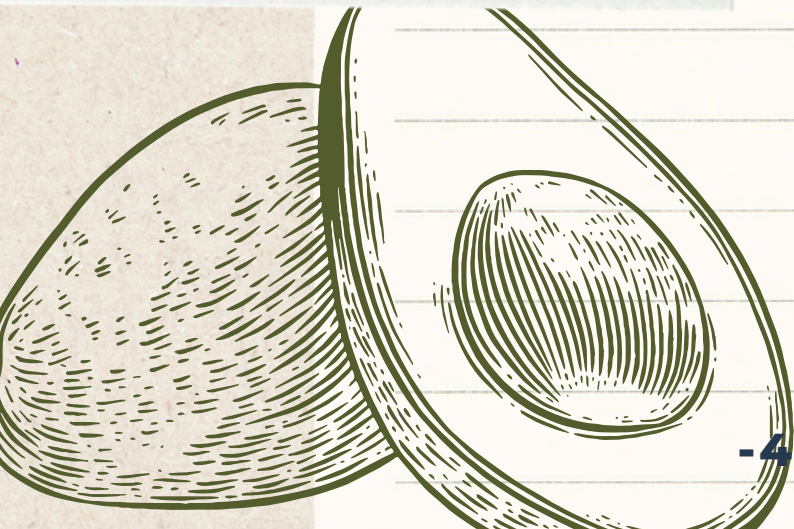
Ideal para media mañana o antes de una sesión de trabajo que requiere máxima claridad mental. La grasa saludable del aguacate equilibra el azúcar

Ingredientes:

- 1 cucharadita de Extracto de Café
- 1/2 aguacate mediano.
- 1 taza de espinacas.
- 1 taza de leche de coco o almendras sin azúcar.
- 1/2 plátano congelado (para textura y dulzor).
- Hielo al gusto.

Instrucciones:

1. Coloque todos los ingredientes, comenzando por el líquido (leche de coco/almendras), en una licuadora de alta potencia.
2. Añada la dosis de extracto de café verde en polvo
3. Licúe a velocidad alta hasta obtener una textura suave y homogénea, sin grumos.
4. Sirva en un vaso alto. Puede espolvorear semillas de chía o lino por encima para aumentar la fibra



30
Minutos

INFUSIÓN FRÍA

Una alternativa veraniega y deliciosa que garantiza antioxidantes sin el pico de nerviosismo.

Ingredientes:

- Infusión líquida de café verde ya preparada
- 1 litro de agua purificada
- 1 taza de jugo de piña natural (sin azúcar añadido).
- Rodajas de naranja o limón para decorar.
- Hojas de menta

Instrucciones:

1. Infusión Base: Si utiliza grano molido, póngalo en un recipiente con el litro de agua. Deje en maceración en el refrigerador durante al menos 6 horas (o toda la noche). Cuele el líquido resultante.
2. Vierta la infusión de café verde colada en una jarra.
3. Añada el jugo de piña.
4. Endulce si es necesario, aunque la piña aporta dulzor natural.
5. Sirva con abundante hielo, rodajas de cítricos y las hojas de menta para darle un toque fresco y aromático.



30
Minutos

ELIXIR DIGESTIVO MANZANA Y CANELA

Ideal para consumir 30 minutos antes de la comida principal. La canela potencia el efecto del ACG en la regulación del azúcar en sangre.

Ingredientes:

- 1 manzana verde
- 1 taza de té de canela fuerte (preparado con rama de canela o polvo)
- 1 vaso de agua.

Instrucciones:

1. Prepare el té de canela. Déjelo enfriar ligeramente.
2. En la licuadora, coloque la manzana picada, el agua y el té de canela. Licúe hasta obtener un líquido espeso y sin grumos.
3. Disuelva el extracto de café verde en una pequeña porción de este líquido y luego viértalo en la licuadora, mezclando brevemente.
4. Cuele ligeramente para eliminar los restos más gruesos de la piel de la manzana, si lo prefiere. Beba inmediatamente.



**AVALADO POR EXPERTOS:
LA MIRADA PROFESIONAL
SOBRE LOS BENEFICIOS DEL
CAFÉ VERDE**

AVALADO POR EXPERTOS: LA MIRADA PROFESIONAL SOBRE LOS BENEFICIOS DEL CAFÉ VERDE

Meta-análisis sistemático sobre factores cardio-metabólicos

Título del estudio (PubMed): “The Effect of Green Coffee Bean Extract on Cardiovascular Risk Factors: A Systematic Review and Meta-analysis”

Este análisis combinó 15 ensayos clínicos con 637 participantes y encontró que el extracto de café verde:

- Reduce colesterol total Disminuye glucosa en ayunas
- Baja la presión arterial sistólica y diastólica
- Reduce peso corporal y BMI
- Estos resultados fueron estadísticamente significativos en comparación con placebo.

Meta-análisis específico sobre presión arterial

Título del estudio (PubMed): “The effects of green coffee bean extract on blood pressure and heart rate: A systematic review and dose-response meta-analysis” Revisó 10 ensayos controlados con 563 participantes y concluyó que la suplementación: Reduce la presión arterial en adultos

Meta-análisis sobre el efecto del extracto en el peso corporal

Título del estudio: “Chlorogenic acid in green bean coffee on body weight: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials”

Este meta-análisis incluyó 3 ensayos controlados (103 personas) y mostró que: 500 mg/día de extracto con CGA reducen el peso corporal alrededor de ≈ -1.3 kg comparado con placebo

Kanchanasurakit S, Saokaew S, Phisalprapa P, Duangjai A. Chlorogenic acid in green bean coffee on body weight: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Syst Rev. 2023 Sep 14;12(1):163. doi: 10.1186/s13643-023-02311-4. PMID: 37710316; PMCID: PMC10503105.

AVALADO POR EXPERTOS: LA MIRADA PROFESIONAL SOBRE LOS BENEFICIOS DEL CAFÉ VERDE

Ensayo clínico controlado con extracto enriquecido

“Clinical Evaluation of a Novel, Patented Green Coffee Bean Extract (GCB70®), Enriched in 70% Chlorogenic Acid, in Overweight Individuals”

En este ensayo con 105 participantes durante 12 semanas, se observó que:

- Reducción significativa del peso corporal (~6%)
- Disminución significativa del BMI (~5.65%)
- Reducción de glucosa en ayunas (~13%) y HbA1c
- Disminución de circunferencia de cintura
- Además, el estudio fue registrado en ClinicalTrials.gov y aprobado por comités éticos, lo cual refuerza su validez científica

Ensayo clínico clásico sobre presión arterial y CGA

Título del estudio (PubMed): “The blood pressure-lowering effect and safety of chlorogenic acid from green coffee bean extract in essential hypertension”

Este ensayo aleatorizado mostró que:

- El ácido clorogénico reduce significativamente la presión arterial en pacientes con hipertensión leve

Effects of green coffee extract supplementation on glycemic indices and lipid profile in adults: a systematic review and dose-response meta-analysis”

Este análisis de 14 ensayos clínicos con 766 personas encontró que la suplementación con extracto de café verde:

- Mejora la glucosa en ayunas y niveles de insulina
- Reduce colesterol total
- En algunos subgrupos, también mejoró LDL y HDL.

Asbaghi O, Sadeghian M, Nasiri M, Khodadost M, Shokri A, Panahande B, Pirouzi A, Sadeghi O. The effects of green coffee extract supplementation on glycemic indices and lipid profile in adults: a systematic review and dose-response meta-analysis of clinical trials. Nutr J. 2020 Jul 14;19(1):71. doi: 10.1186/s12937-020-00587-z. PMID: 32665012; PMCID: PMC7362645.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué hago si un día se me olvida tomarlo?

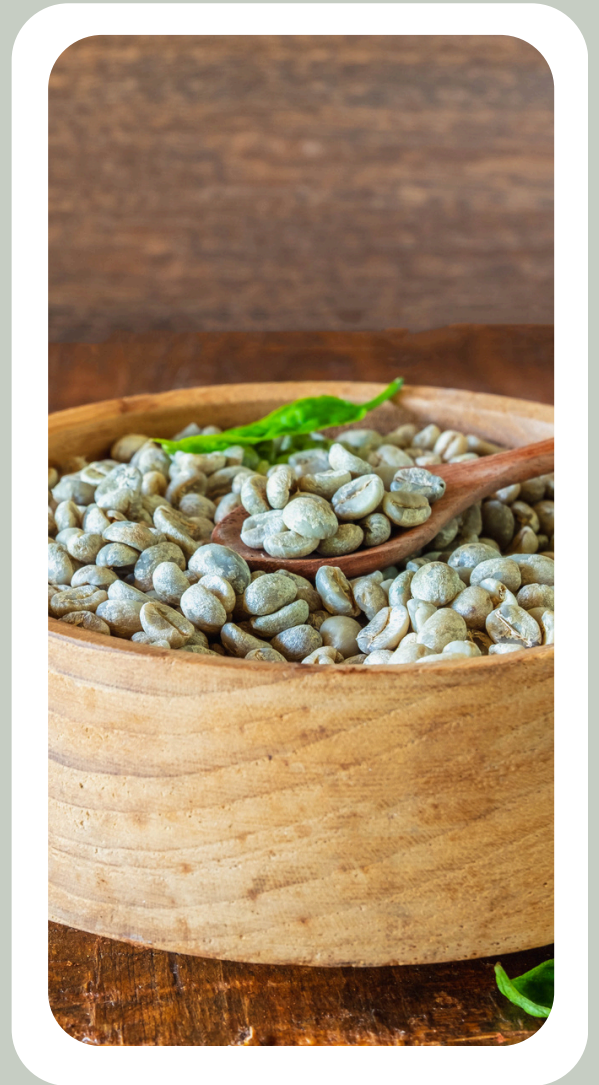
Nada grave. El café verde funciona por constancia, no por perfección. Si un día lo olvidas: continúa al día siguiente. no dupliques la dosis

¿Cuánto tarda en sentirse el efecto?

Depende del cuerpo, pero en promedio: Entre 10 y 30 minutos para sentir energía ligera y claridad mental. Entre 7 y 14 días para notar cambios estables en hábitos, digestión, energía y saciedad.

¿Qué personas deben evitarlo?

Aunque es natural, no está recomendado para: embarazadas o lactantes, personas con hipertensión no controlada, personas que estén tomando medicamentos estimulantes, personas muy sensibles a la cafeína. Si tienes tratamientos médicos específicos, lo mejor es consultarlo antes.



¿Es malo tomarlo en la tarde?

Solo si eres sensible a la cafeína. Si no, puedes tomar una taza ligera después del almuerzo para evitar el bajón energético.

A close-up, shallow depth-of-field photograph of coffee beans. In the foreground, several dark brown, roasted coffee beans are in sharp focus. Behind them, a light-colored wooden scoop is partially visible, filled with more coffee beans. The background is a soft, out-of-focus blur of more beans and the scoop, creating a warm, textured atmosphere.

“

“El verdadero beneficio
aparece cuando el
conocimiento se convierte en
práctica”



EL CAFÉ VERDE QUE TRANSFORMA TU VIDA

Esta guía te acompaña a encontrarte con un ingrediente natural que mejora la salud, estado de ánimo, vitalidad y bienestar.