

Kaiku Caffè Latte desvela las claves para disfrutar al máximo del café

Beber tres cafés al día es bueno para la salud, por lo que Kaiku Caffè Latte comparte los consejos para disfrutar del café de la mejor manera

El pasado 11 de julio de 2017 podría declararse como el Día Mundial de los Amantes del Café, y es que todos los periódicos abrían con la siguiente noticia: beber tres cafés al día reduce la mortalidad prematura entre un 8% y un 18%, según reportó un estudio de Annals Of Internal Medicine. El mayor estudio hasta la fecha, constata cómo una de las bebidas más consumidas en todo el mundo tiene efectos beneficiosos en la salud, tanto en su versión con cafeína como descafeinada.

Siendo España uno de los países con más tradición cafetera, y a raíz de este estudio, Kaiku Caffè Latte, la marca líder de café frío listo para tomar, comparte los consejos para convertirse en todo un coffee lover, pero con cabeza.

En la cantidad justa

Tres tazas de café al día son las necesarias para curarse en salud, y para ser un adicto al café de forma saludable es importante conocer que la cantidad recomendada de cafeína diaria es de entre 100-300 mg. ¿Cómo controlarlo? En casa, preparando el café de forma casera para tener en cuenta el grado de intensidad de la bebida; fuera de casa, los cafés fríos listos para tomar son perfectos, puesto que cada cup reúne las cantidades justas de cafeína (desde los 80mg hasta los 120mg), con lo que resulta más sencillo no sobrepasarse.

En la variedad está el gusto

Un amante del café disfruta tanto de su versión más intensa y amarga, como de la cremosidad de la leche, una opción importante si queremos que la bebida sea más nutritiva y se potencie el sabor. Existen multitud de formas de hacer de un café algo versátil, por ejemplo, endulzándolo con canela, que es muy poco calórica; o tomándolo con leche fría, perfecto para refrescar el cuerpo y a la vez obtener los nutrientes necesarios para afrontar el día.

Tomarlo a tiempo

El café a primera hora de la mañana tiene los días contados. Al despertarse, el cuerpo produce una gran cantidad de cortisol, la hormona encargada en mantener activo el cuerpo al poner un pie fuera de la cama, con lo que el papel del café queda relegado, ya que el cuerpo produce las herramientas necesarias para estar activos. ¿El mejor momento para tomar café? Entre las 10 de la mañana y el mediodía, y entre las 2 de la tarde y las 5 de la tarde, según informó ASAP Science.

No dejarlo solo

No sólo de café vive el hombre, con lo que para adentrarse en esta bebida conviene no abusar de ella, y dar un respiro a las papilas gustativas con otra bebida igual de famosa, pero menos intensa: el té. Un té al día entre las distintas tomas de café ayudará a contrarrestar los efectos de la cafeína y el cuerpo

podrá hacer “reset” y que la siguiente toma de café se pueda disfrutar con todas las facultades.

Acerca de Kaiku Caffè Latte

Kaiku Caffè Latte confirma su liderazgo en la categoría de café frío listo para tomar: su gama es la favorita de los consumidores, y su café continúa dando sabor a sus veranos año tras año. Kaiku Caffè Latte es el café de tendencia que inspira a ser uno mismo y a disfrutar de las mejores experiencias con un espíritu joven, demostrando la capacidad del producto de convertir en especial el día a día de sus consumidores. Como tal, se ha convertido en un complemento imprescindible, cómodo y trendy.

Con presencia en toda España y disponible en supermercados en zona de refrigerados, la gama de Kaiku Caffè Latte ofrece una variedad para cada paladar: Espresso, Cappuccino, Macchiato, Descafeinado, Light, Vainilla, Sin Azúcares Añadidos, Sin Lactosa y los nuevos miembros, Kaiku Choco Latte y MR. BIG. Sus matices dan una personalidad única a cada sabor, manteniendo como denominador común la apuesta por la innovación, la leche fresca y la calidad de los granos de café Arábica de producción sostenible, así como el chocolate suizo. Frescura y sabor quedan unidos en los cafés fríos más cool: #MiMundoMisReglas con Kaiku Caffè Latte.

Elegido como producto más innovador en la categoría de Desayuno, Dulces y Confitería en los Premios Innovación Carrefour 2017.

Datos de contacto:

Paloma Medrano
91 781 25 06

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Gastronomía Sociedad Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>