



## Café, ¿solo o con leche?

- La leche ayuda a equilibrar los sabores en una taza de café.
- Los gustos y hábitos de las personas influyen en la preferencia del café solo o con leche.

**Guadalajara, Jalisco a 31 de enero 2023.** El café es una bebida que ha acompañado al ser humano durante siglos, y se ha adaptado a distintos contextos culturales, gustos y estilos de vida.

Existe una infinita variedad de formas y estilos de preparar una taza de café. Sin embargo, en los últimos años se ha generado una discusión que ha dividido a los amantes del café en dos grandes grupos, y esta es si es mejor tomar el café solo o el café con leche

Tomar un café solo, ofrece grandes beneficios a nivel sensorial. De acuerdo con Giovanna García, fundadora de **Centrina y Café 1401**, las bebidas compuestas por nada más agua y café, facilitan la identificación de notas de sabor intrínsecas del grano de café, así como la calidad del tueste, el molido y la preparación de la bebida.

Por otro lado, el principal aporte de la leche es que ayuda a balancear los sabores en una taza de café y, sobre todo, a resaltar el dulzor. Es importante tener en cuenta las proporciones adecuadas de leche, agua y café que se utilizan para la creación de mezclas equilibradas que puedan ser agradables al paladar.

La experta señala que, si bien existen beneficios en ambos tipos de preparaciones, la decisión de tomar un café solo o con leche depende mucho del gusto y hábito de cada persona.

“Si lo que se requiere es activar la creatividad y la concentración, lo ideal es tomar en café solo, debido a que concentra una mayor cantidad de cafeína. Sin embargo, si tienes problemas gástricos no es recomendable beberlo en ayunas o si padeces insomnio no es recomendable después de las cinco de la tarde ya que puede generar alteraciones fisiológicas. En cambio, el café con leche puede tomarse en cualquier momento del día, incluso es una gran opción para cualquier situación cotidiana en las que se requiere un poco de reposo o un apapacho”, comentó Giovanna García.

Otro factor que influye en la forma de consumir el café es el género pues, las mujeres tienden a acompañar más sus bebidas con leche, mientras que los hombres se inclinan más por bebidas sencillas pero con sabores más marcados o intensos.

No importa si prefieres tomar tu “**Café Solo o Con Leche**” para disfrutarla. En sus diferentes estilos, el café siempre será una bebida ideal para comenzar el día con energía o para disfrutar en compañía de tus amigos.

**Expo Café & Gourmet Guadalajara**, el encuentro más completo de la industria de alimentos y bebidas de especialidad en la región de Occidente, reunirá a más de 150 productores y distribuidores de herramientas y productos gourmet del **23 al 25 de febrero 2023, en Expo Guadalajara.**

#### **Acerca de Expo Café & Gourmet Guadalajara**

Exposición con más de 11 años de experiencia que fusiona lo mejor de Expo Café y Gourmet Show, los dos eventos que marcan las tendencias gastronómicas en México. Participan productores de café, tostadores y molinos, repostería, pan artesanal, dulces, mermeladas, edulcorantes y saborizantes, jaleas, quesos artesanales, café y té, vinos y licores, carnes, pescados y mariscos, aceites, vinagres y conservas, aderezos, salsas, productos orgánicos, mezclas de café, empaques, mobiliario para cafeterías y restaurantes, accesorios y utensilios gourmet, recetarios y publicaciones especializadas, entre otras cosas más.

Para más información visita la página: [www.cafeygourmet.com](http://www.cafeygourmet.com)

#### **Acerca de Tradex Exposiciones**

Tradex Exposiciones, con más de 30 años de experiencia en la organización de exposiciones y eventos especiales, manejando principalmente cinco nichos: alimentos y bebidas, diseño e interiorismo, decoración, belleza y manualidades. Además, ofrece consultoría en producción de

exposiciones y congresos: desarrollo de concepto, diseño de imagen, y promoción, así como telemarketing, operación y logística. La misión de Tradex Exposiciones es fortalecer industrias y abrir nuevos mercados en sectores especializados. Para más información visita la página: [www.tradex.mx](http://www.tradex.mx)

**Contacto de prensa**

Claudia Orozco

Relaciones Públicas Tradex Exposiciones

[corozco@tradex.com.mx](mailto:corozco@tradex.com.mx) / [claudia.orozco1982@gmail.com](mailto:claudia.orozco1982@gmail.com)

Tel: 56044900 Ext. 159 Cel: 5548115322