

# CAFÉ CON AROMA A MÉXICO

Nuestro país ocupa el lugar número 11 como productor mundial de esta semilla.

¿Quién no se deleita con el aroma de café recién hecho y saborea cada sorbo por las mañanas o después de comer? El café es la segunda bebida más consumida a nivel mundial después del agua; además, su producción y comercio representan un papel muy importante para diversas economías.<sup>1</sup>

Existen varias hipótesis sobre el origen del café. La más conocida es la leyenda de Kaldi, un pastor que vivía en Etiopía, al este de África. Se cuenta que observó cómo sus cabras se volvían más alegres y activas tras consumir el fruto del café. A partir de entonces, los pobladores comenzaron a ingerir los granos macerados. Algunos relatos también mencionan la costumbre de preparar infusiones con las hojas de esta planta.<sup>2</sup>



<sup>1</sup> Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. "El café: bebida mundialmente popular", en <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/el-cafe-bebida-popular-y-de-importancia-mundial>

<sup>2</sup> Armando Bartra, Rosario Cobo y Lorena Paz. *La hora del café: dos siglos a muchas voces*, en [https://www.ccmss.org.mx/wp-content/uploads/La\\_hora\\_del\\_cafe\\_Dos\\_siglos\\_a\\_muchas\\_voces.pdf](https://www.ccmss.org.mx/wp-content/uploads/La_hora_del_cafe_Dos_siglos_a_muchas_voces.pdf)

## Su llegada al continente americano

El café llegó a América a principios del siglo XVIII gracias a los franceses. Fue Gabriel Mathieu de Clieu quien plantó el primer cafeto en Martinica, una isla de las Pequeñas Antillas. Aquella planta creció y se multiplicó, y para 1726 se dio la primera cosecha.

A México arribó gracias a los barcos inmigrantes franceses. Su producción inició en Veracruz. Actualmente, se cultiva en 12 estados:<sup>3</sup>



**En México, Chiapas es el principal productor de café, seguido de Veracruz y Puebla.**

|          |                 |
|----------|-----------------|
| Chiapas  | San Luis Potosí |
| Veracruz | Nayarit         |
| Puebla   | Colima          |
| Oaxaca   | Jalisco         |
| Guerrero | Querétaro       |
| Hidalgo  | Tabasco         |



## La planta del café

El café proviene del cafeto, un género de árboles de la familia de las rubiáceas,<sup>4</sup> que mide entre 4 y 6 metros de altura y necesita cultivarse en regiones frías con temperaturas entre 13 y 26 °C.

La altitud en la que se cultiva el grano determina dos de sus cualidades esenciales: aroma y acidez. Entre más altura, mejor calidad:

A partir de **1 200 metros** sobre el nivel del mar, es catalogado como café de estricta altura.<sup>5</sup>

De **900 a 1 200 metros** sobre el nivel del mar, se le considera de altura.

De **600 a 900 metros** sobre el nivel del mar, se le conoce como finos lavados.

<sup>3</sup> Instituto Nacional de la Economía Social. (27 de mayo de 2019). "Historia del café y su cultivo", en <https://www.gob.mx/inaes/articulos/historia-del-cafe-y-su-cultivo?idiom=es>

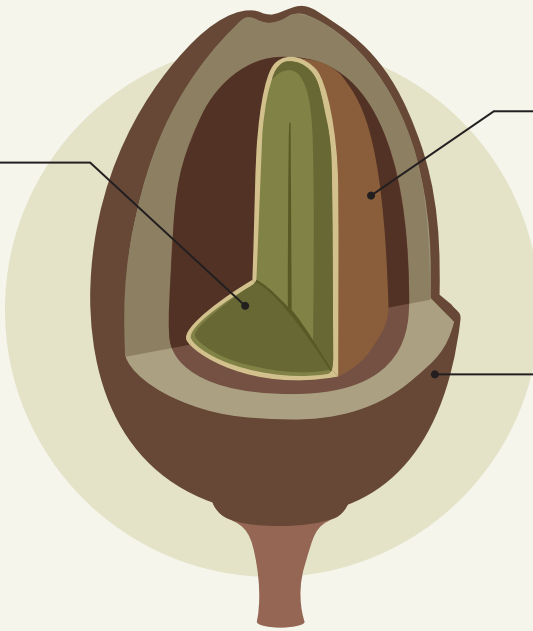
<sup>4</sup> Rubiáceo, en <https://dle.rae.es/rubi%C3%A1ceo>

<sup>5</sup> Revista del Consumidor. (junio 2012). "Bebida de sibaritas. La experiencia de tomar café". (424), 67-70.

## La semilla<sup>6</sup>

### Capa interna

Endocarpio: capa que recubre los dos huesos (o hueso único en algunos casos). Se le llama coloquialmente pergamino. Cuando el fruto está maduro suele estar cubierto por una capa denominada mucílago. Debajo del endocarpio existe una piel plateada conocida como semilla revestida.



### Capa media

Mesocarpio: pulpa del fruto.

### Capa externa

Exocarpio: piel roja que le da el nombre de cereza.

## Variedades de café en México<sup>7</sup>



### Pluma

Variedad mexicana de mayor reconocimiento internacional por su aroma penetrante y distintivo. Las condiciones ecológicas y la calidad de las tierras mexicanas permiten un cultivo óptimo, con sombra natural y uso mínimo de agroquímicos.



### Arábica

En México se cultiva principalmente café de esta especie, la más producida a nivel mundial. Sus granos son de color verde intenso y contienen poca cafeína.



### Robusta

Este grano es de un sabor intenso por su alto contenido de cafeína; además, presenta una gran ventaja para su cultivo, ya que su cuidado y recolección es más sencilla. Es el más empleado en bebidas solubles.



### Cereza

Las semillas de este café se siembran primero en almácigos para luego ser trasladados a su lugar definitivo.



### Criollo

Este grano es el que mejor se ha adaptado al territorio mexicano, por lo que se considera una de las mejores variedades. Se cosecha bajo sombra, ya que no resiste vientos fuertes.



### Maragogipe

Variedad de la arábica. El grano es grande, su sabor es suave y perfumado. Originaria de Brasil, tiene gran demanda en mercados de especialidad debido a su calidad.

<sup>6</sup> Revista del Consumidor. (junio 2012). "Bebida de sibaritas. La experiencia de tomar café". (424), 67-70.

<sup>7</sup> Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. "Conoce algunos tipos de granos de café", en <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/conoce-algunos-tipos-de-granos-de-cafe>

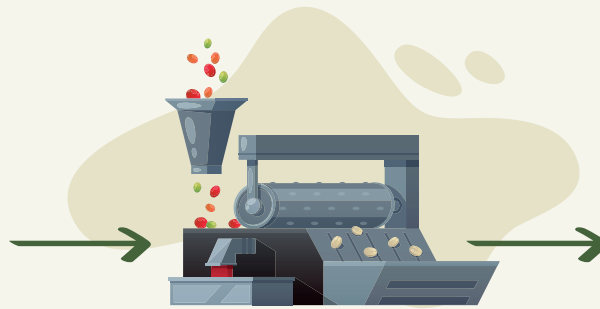
## Proceso de elaboración del café tostado y molido<sup>8</sup>



1

### Cosecha

Se realiza cuando el fruto del cafeto, las cerezas, está maduro. Puede hacerse de forma manual o mecanizada.



2

### Despulpado

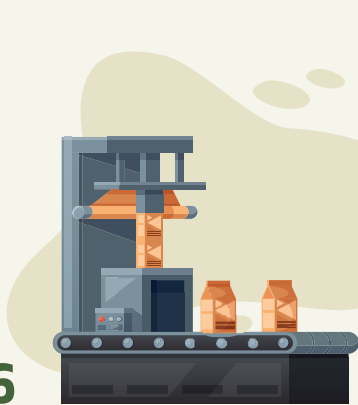
Es la primera etapa del proceso de secado, en la que se retira la pulpa o cáscara del fruto para dejar libres las dos semillas que suele contener en su interior.



3

### Secado

Una vez despulpadas las semillas, se someten a un proceso de secado para reducir su humedad hasta un 10-12%. Este paso puede realizarse al sol o mediante métodos mecánicos.



6

### Envasado

Una vez molido el café, se procede a su envasado. La forma más común es al vacío: se extrae el aire del interior del paquete y se sella herméticamente para conservar su frescura y aroma.



5

### Molido

Los granos tostados se muelen hasta obtener partículas más pequeñas, lo que permite una mejor extracción de los sabores del café.



4

### Tostado

Los granos se tuestan, proceso en el que su color cambia de verde a café. Durante este cambio, se modifican las características clave del grano, como su sabor, acidez y cuerpo.



**Actualmente, el café es la segunda bebida más consumida en el mundo después del agua.**

<sup>8</sup>Arabo. "Etapas del proceso de producción del café", en <https://cafe-arabo.com/etapas-proceso-produccion-cafe/>

## Los tuestes más comunes son:<sup>9</sup>



► **Ligero:** alto contenido de cafeína y sabor ácido.



► **Americano:** alto contenido de cafeína y sabor acaramelado.



► **Francés:** aroma intenso y sabor ahumado.



► **Italiano:** alto grado de tueste y bajo contenido de cafeína.

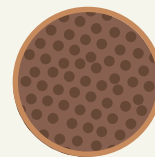
Los molidos más populares son:



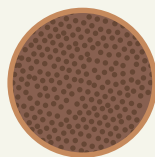
► grueso



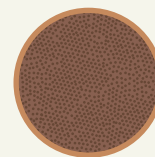
► medio



► fino



► extrafino



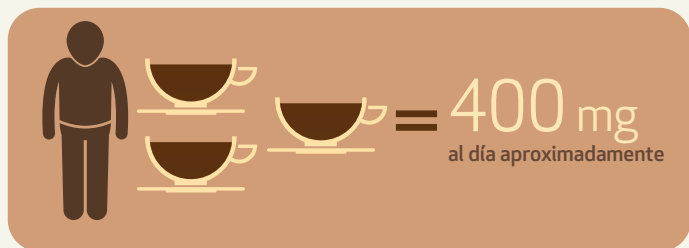
► superfino

## Cafeína

De acuerdo con la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés), la cafeína puede ser parte de una dieta saludable para la mayoría de la gente, aunque demasiada podría poner en riesgo la salud.<sup>10</sup>

### ¿Cuánta cafeína es mucha cafeína?

La Organización Mundial de la Salud y la FDA han indicado que 400 miligramos al día (aproximadamente dos o tres tazas de café de 355 mililitros) son una cantidad que no suele asociarse con efectos negativos en un adulto.



A pesar de lo anterior, existe una amplia variación tanto en la sensibilidad de las personas a los efectos de la cafeína como en la rapidez con la que la eliminan del cuerpo.<sup>11</sup> Por otro lado, se aconseja que las mujeres embarazadas no tomen más de una taza de café al día.<sup>12</sup>



Para que una dosis de café se considere peligrosa, tendría que ser equivalente a 50 tazas de café en un lapso muy corto. Sin embargo, el consumo moderado tiene efectos benéficos para la salud: mejora la atención, la concentración y la coordinación psicomotora, además de que estimula la liberación de dopamina y de adrenalina.

La recomendación para quienes padecen insomnio es consumir café solo por la mañana, para evitar que interfiera con el efecto de la adenosina, sustancia que se acumula en el cuerpo durante el día, ya que es necesaria para conciliar el sueño por la noche.

<sup>9</sup> Ciencia UNAM. "Te voy a quitar el sueño. El arte de transformar el grano de café", en <https://ciencia.unam.mx/leer/1307/te-voy-a-quitar-el-sueno-el-arte-de-transformar-el-grano-de-cafe>

<sup>10</sup> Es necesario tomar en cuenta factores como el peso, los medicamentos que se estén tomando y la sensibilidad individual.

<sup>11</sup> U.S. Food & Drug Administration. "Al grano: ¿cuánta cafeína es demasiada?", en <https://www.fda.gov/consumers/articulos-para-el-consumidor-en-espanol/al-grano-cuanta-cafeina-es-demasiada>

<sup>12</sup> Onda Cero. "La cantidad de café que debes tomar al día, según la OMS",

en [https://www.ondacero.es/noticias/sociedad/cantidad-cafe-que-debes-tomar-dia-segun-oms\\_2023072764c25cacbcae00001aa2448.html](https://www.ondacero.es/noticias/sociedad/cantidad-cafe-que-debes-tomar-dia-segun-oms_2023072764c25cacbcae00001aa2448.html)

## Sabores y sensaciones

A través de la catación o evaluación sensorial del café, se conocen su aroma, sabor y sanidad. Esta última se refiere a la evaluación de la calidad y pureza del café e incluye la detección de defectos que puedan afectar su sabor y aroma.

Además, la catación también permite evaluar la intensidad de características sensoriales como la acidez o el dulzor, además de calificar atributos como el sabor, el aroma y la calidad global del producto.<sup>13</sup>

La evaluación sensorial la realizan personas capacitadas y expertas mediante métodos conocidos y estandarizados que les permiten desarrollar una alta sensibilidad para identificar olores comunes, diferenciar sabores básicos, reconocer las cualidades de aroma y sabor de un buen café, y describir sus características organolépticas.<sup>14</sup>

## Glosario de catación

La Norma Mexicana NMX-F-013-SCFI-2020, Café puro tostado, en grano o molido, sin descafeinar o descafeinado-Especificaciones y métodos de prueba presenta el siguiente glosario de catación:

**Amargo:** característica sensorial básica del gusto, percibida en la bebida del café mediante las papilas gustativas.

**Dulce:** una de las sensaciones básicas del gusto, relacionada con la presencia de azúcares en la bebida del café.

**Quemado:** nota característica de cafés con un tueste muy oscuro.

**Rancio:** sabor y aroma resultantes de la oxidación de los aceites grasos presentes en el café.

**Viejo:** pérdida total o parcial de los atributos sensoriales del café.



## Preguntas y respuestas

Con Jesús Salazar\*

### ¿Cómo podemos identificar un buen café?

Busca cafés que te cuenten toda su historia, es decir, que tengan trazabilidad. Los mejores cafés te dicen de dónde vienen (país, estado, municipio, finca), reconocen a quién lo produjo (nombre del caficultor o caficultora), te indican la especie y variedad de cafeto que conforma la selección de granos, e incluso en qué fecha fue tostado, pues la frescura es amiga de la calidad.

Cuando un café te dice todo esto, puedes confiar en que las personas y empresas que lo crearon se esmeraron en mantener una cadena de calidad, fueron responsables en el pago justo —especialmente al caficultor— y realizaron un control de calidad.

### ¿Cuál consideras que es el valor del café mexicano?

La mayoría de los caficultores son pequeños agricultores o campesinos, lo que significa que su vinculación con la producción de café no es meramente económica, muchas veces tiene un gran valor familiar, comunitario y social. Además, el café suele asociarse en sus campos a otros cultivos, a bosques y recursos naturales y, por ser un cultivo tan social, es potencialmente un gran protector de la biodiversidad.

El café es un gran regenerador de suelos y ecosistemas, de familias y comunidades, de personas y del país.

\*Jesús Salazar Velasco es médico y filósofo de formación, creador de Cafeólogo® y Cafeología®, marcas dedicadas a la creación de cafés y a la educación en café, desde su sede en San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, México.

<sup>13</sup> Federación Nacional de Cafeteros de Colombia. "Los catadores de café". Cenicafé 381, en <https://www.cenicafe.org/es/publications/avt0381.pdf>

<sup>14</sup> Organoléptico, en <https://dle.rae.es/organol%C3%A9ptico>