



¿Por qué el café de la mañana sabe a hogar?

Para muchas personas en México, el día no comienza hasta que la primera taza de café está servida. No importa si es *café de olla*, *americano* o *espresso*; lo importante es que esté caliente y que llegue antes que cualquier conversación seria. Pero, ¿de dónde viene esta costumbre? ¿Qué tiene el café que lo convierte en la bebida matutina por excelencia?

Aunque solemos pensar en el café como un antojo o una rutina, lo cierto es que su papel en las mañanas está respaldado por el cuerpo, la mente y la cultura. Despertar no es un acto inmediato. Aunque estemos de pie, el cuerpo tarda en activarse por completo. Es ahí donde el café entra como aliado.

Estudios recientes, como los publicados por National Geographic y The New York Times en 2024, explican que la cafeína actúa bloqueando la adenosina —la molécula del sueño— y liberando dopamina, lo que mejora el estado de ánimo, la atención y el enfoque.

Y aunque no lo parezca, el mejor momento para tomarlo no es al instante, sino entre una y dos horas después de despertar, cuando los niveles naturales de cortisol (la hormona de alerta) comienzan a bajar y la cafeína puede hacer su trabajo sin competir.

En México, pedir un “cafecito” es tan común como decir “buenos días”. Pero esta costumbre no nació de una campaña publicitaria ni de un manual de nutrición, sino de la

cotidianidad misma: el café está en la cocina de la abuela, en la fonda de la esquina, en las oficinas y en las casas. Es económico, reconfortante y fácil de compartir.

No elegimos tomar café solo por cómo nos hace sentir, sino por lo que representa. En muchos hogares mexicanos, el café es el símbolo de que el día empieza. Es el momento de sentarse, de pensar o de conversar. Y en otros, es un instante en solitario que permite respirar antes de enfrentar el mundo.

Durante años, se ha dicho que tomar café en ayunas es dañino o que deshidrata. Pero la ciencia ha ido desmintiendo poco a poco estas ideas:

- ¿El café en ayunas daña el estómago? Solo en personas muy sensibles. Para la mayoría, no hay problema si se acompaña con algo ligero.
- ¿El café deshidrata? No, si se toma con moderación. Sigue siendo un líquido, y el cuerpo lo aprovecha.
- ¿Hay que tomarlo apenas despertar? En realidad, es más efectivo si esperamos una hora.

En el fondo... es una pausa que nos pertenece. Más allá de la cafeína y la tradición, hay algo más íntimo: el ritual. Tomar café por la mañana es, para muchos, el único momento del día que es verdaderamente suyo. En medio del caos, el ruido o las obligaciones, esa taza representa un breve alto. Un respiro. Una promesa de que el día puede ir bien.

Y si tú también amas ese primer café del día, tienes que ir a ExpoCafé. Un espacio para descubrir nuevas marcas, sabores, métodos y rituales que hacen del café... un estilo de vida. Del 4 al 6 de septiembre en el CIEC WTC y Pepsi Center, Ciudad de México.

Acerca de Expo Café

Expo Café ofrece a expositores y visitantes una oportunidad única para hacer negocios, contando con un gran número de productores y proveedores con los que se podrá tratar de manera directa. La exposición reúne durante tres días consecutivos a todos los eslabones de la cadena productiva del café en nuestro país.

Para más información visite la página: <https://www.expocafe.mx>

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