**Un café al día: lo que te hace falta para elevar tu productividad y creatividad**

**Ciudad de México, enero de 2023.-** Hay una bebida sin la que millones de personas, día a día sobre todo por la mañana, afirman no funcionar igual: **el café**. Aparte del **atractivo sabor** que nos conecta con la tierra y su **enigmático aroma**, del cual hace un siglo se conocían 13 compuestos distintos que ahora suman más de 800 según [investigaciones](https://www.forumdelcafe.com/sites/default/files/biblioteca/aromas.pdf), una buena razón para integrar al café a nuestra vida cotidiana son sus **beneficios** tanto para la productividad como la creatividad, aparte del **disparo de energía** que todo mundo relaciona con esta delicia que se acostumbra tomar caliente.

¿Te has preguntado qué es lo que hace que el café nos mantenga despiertos y por qué algunas personas necesitan de varios espressos al día mientras a otros les basta con la potencia de un solo café instantáneo? De acuerdo con la prestigiosa revista [***Nature***](https://www.nature.com/articles/nrm926), esto se debe a una **proteína** llamada DARPP-32, la cual, “*nos mantiene activos hasta la próxima pausa para el café al extender los efectos de la última taza*”.

Por otro lado, aparte de mantenernos despiertos, ahora se sabe que la cafeína del café es un **potenciador de la memoria**, lo que nos viene muy bien al momento de trabajar o estudiar, según [investigadores](https://hub.jhu.edu/2014/01/12/caffeine-enhances-memory/) de la **Universidad Johns Hopkins**. Tras realizar un ensayo con personas que no comían ni bebían productos con cafeína regularmente, en el que se les dio un placebo o una tableta de cafeína de 200 miligramos cinco minutos después de mirar una serie de imágenes, encontraron que al día siguiente los del segundo grupo **tenían una mejor retención** de los recuerdos.

Y desde el punto de vista **creativo**, si bien la cafeína no es como tal la creadora de grandes ideas en nuestro cerebro, sí ayuda a crear un buen contexto para que suceda. Así lo afirmó el escritor y neurosiquiatra Jesús Ramírez-Bermúdez, en una [entrevista](https://www.jornada.com.mx/notas/2022/12/12/reportaje/cafe-bebida-para-la-creatividad/): “*Si una persona ha practicado cierto tipo de habilidades cognitivas que promueven la creatividad,* ***le da condiciones más óptimas****, no la hace mágicamente creativa*”. En este sentido, cabe recordar que la cafeína no sólo se encuentra en el café, sino también en **bebidas de cacao y chocolate**.

Los **beneficios cognitivos de la cafeína** son varios, entre los que destacan el aumento del estado de alerta, una mayor vigilancia, la mejora del enfoque así como del rendimiento motor; como afirma un [estudio](https://news.uark.edu/articles/52447/caffeine-boosts-problem-solving-ability-but-not-creativity-study-indicates) de la **Universidad de Arkansas**.

**El buen café no tiene por qué ser caro**

El consumo de **bebidas con cafeína** ofrece varias ventajas para la vida diaria, y una manera de acceder a ellas, independientemente de que seamos fanáticos del café o apenas estemos entrando a este maravilloso mundo de aromas y sabores, es aprovechar oportunidades como la “**Membresía 30x$299**” de [Cielito Querido Café](https://cielitoquerido.com.mx/), con la cual por sólo $299 pesos al mes el suscriptor puede pasar a cualquier sucursal del país por su café del día en tamaño mediano, además de acceder a **beneficios y regalos extra** dependiendo de la cantidad de meses acumulados, acude a Cielito Querido Café por tu presentación favorita o súmate con sólo unos clics a la familia de “Membresía 30x$299”, bajando la app de Cielito (para [iOS](https://apps.apple.com/mx/app/cielito-querido/id1523554018) o [Android](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.thinkcare.cielitodemo&hl=es_MX&gl=US)) y empezar a **aprovechar lo mejor del café mientras se ahorra**.

**Acerca de Cielito Querido Café**

Cielito Querido Café ®, una marca de Grupo Herdez desde 2020, se creó hace 12 años con el objetivo de promover la tradición cafetera mexicana con un concepto original inspirado por identidad de México y diseñado por Héctor Esrawe e Ignacio Cadena. La marca, referente nacional e internacional del mejor café de México, posee 79 sucursales con presencia en Ciudad de México, Estado de México, Querétaro y Puebla, donde ofrece sabores, calidad y tradición, así como una experiencia de calidez e historia a través de sus productos. Para más información visite: <http://cielitoquerido.com.mx>

Síguenos en:

Facebook: <https://www.facebook.com/CielitoQueridoOficial/>

Instagram: <https://www.instagram.com/cielitoqueridooficial/>

Twitter: <https://twitter.com/cielitoquerido>

**Contacto para prensa**

Yahel Peláez, PR Manager

(55) 23 14 28 98 | [yahel.perez@another.co](mailto:yahel.perez@another.co)

Carlos Arturo García, Business Manager

55 21 09 80 11 | [carlos.garcia@another.co](mailto:carlos.garcia@another.co)