# Cómo calcular tu consumo diario de cafeína en miligramos

Un método con números para convertir café, té, cola y bebidas energéticas en un consumo diario de cafeína en miligramos.

Autor: Lubor Šimůnek · Publicado: October 26, 2026 · Productividad
Versión en línea: https://appstoryo.com/es/blog/how-to-calculate-your-daily-caffeine-intake



Para calcular tu consumo diario de cafeína, anota cada bebida en mililitros, multiplica cada una por su concentración de cafeína y compara el total con los 400 miligramos al día que la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos cita para la mayoría de los adultos. Las latas con más de 150 mg por litro imprimen los mg por 100 ml; el café y el té, no. Caffeine Quit Streak Tracker es una aplicación gratuita de iOS para quien apunta a cero.

*Aviso: AppStoryo está operado por el estudio que desarrolla Caffeine Quit Streak Tracker. La comparación de abajo utiliza criterios verificables públicamente y nombra alternativas reales.*

Casi todo el mundo que hace esta cuenta por primera vez se queda muy por debajo de su cifra real, y el motivo no es el descuido. Es que dos fuentes oficiales dan dos números distintos para la misma bebida, porque miden dos raciones distintas.

## ¿Por qué la cifra que estimas casi siempre se queda corta?

Porque la variación dentro de un mismo tipo de bebida es mayor que la diferencia entre tipos. La propia tabla de la FDA, medida sobre raciones de 12 onzas líquidas, sitúa el café filtrado corriente entre 113 y 247 miligramos, un refresco con cafeína entre 23 y 83 mg, el té negro en 71 mg, el té verde en 37 mg y una bebida energética entre 41 y 246 mg. Una taza de café puede valer, por tanto, tres latas de cola o solo una. Al estimar eliges el punto medio; tu cocina puede estar en cualquiera de los dos extremos. Y luego están las raciones

que nadie cuenta, porque no son bebidas. El Better Health Channel de Victoria indica entre 40 y 50 mg por ración de 55 gramos de chocolate negro, unos 10 mg por 50 gramos de chocolate con leche y 100 mg en una pastilla de cafeína. Un postre y un comprimido para el dolor de cabeza añaden sin ruido una taza de café instantáneo al día. Caffeine Quit Streak Tracker es gratuita en la App Store.

## ¿Qué te dice realmente la etiqueta de una bebida?

Más que la mayoría de etiquetas, y por obligación legal, no por voluntad. El anexo III del Reglamento (UE) n.º 1169/2011, tal como se publica en legislation.gov.uk, exige que cualquier bebida lista para consumir con más de 150 mg de cafeína por litro muestre esta mención junto a su denominación:

> High caffeine content. Not recommended for children or pregnant or breast-feeding women

La misma cláusula obliga a acompañar la advertencia del contenido de cafeína expresado en mg por 100 ml, y esa cifra es la que vuelve exacto el cálculo. Multiplícala por el volumen del envase y divide por 100: una lata de 500 ml que declara 32 mg por 100 ml son 160 mg, y dos latas son 320 mg antes de haber tomado un solo café. El reglamento cubre también los alimentos con cafeína añadida, que declaran mg por 100 g o ml, y los complementos alimenticios, que declaran el contenido por porción diaria recomendada. Las bebidas denominadas café o té quedan exentas, y por eso la taza que es más probable que tengas en la mano es justo la que no lleva ningún número.

## ¿Cómo calculas el café y el té, que no llevan etiqueta?

Con una tabla publicada por ración y convirtiendo tu taza a esa ración. El Better Health Channel da estas cifras por 250 ml: café de filtro o de percolador, de 150 a 240 mg; café instantáneo, de 80 a 120 mg; cafés con espresso como el latte, de 105 a 110 mg; té negro, de 65 a 105 mg; bebidas de chocolate, de 5 a 10 mg; y café descafeinado, de 2 a 6 mg. La cola aparece con 40 a 49 mg por 375 ml y una bebida energética en lata con 160 mg por 250 ml. La conversión es el paso que se salta todo el mundo. Una ración de 250 ml no es una taza grande: un vaso para llevar de 12 onzas líquidas contiene unos 355 ml, así que multiplica la cifra de la tabla por 1,4 aproximadamente, y una taza de 450 ml de café de filtro en la parte alta del rango se acerca más a 430 mg que a 240 mg. Trabaja siempre en mililitros y redondea cada bebida a los 10 mg más próximos; el modo de preparar varía más que ese redondeo.

## ¿Con qué límite deberías comparar tu total?

Existen dos límites oficiales y responden a preguntas distintas. La FDA cita 400 mg al día, unas dos o tres tazas de café de 12 onzas líquidas, como una cantidad que no se asocia en general con efectos negativos en la mayoría de los adultos. Food Standards Australia New Zealand es más tajante: no existe ningún valor de referencia sanitario reconocido para la cafeína, y su grupo de expertos encontró indicios de mayor ansiedad en torno a los 3 mg por kilogramo de peso corporal al día, que la agencia traduce en unos 240 mg diarios para un

adulto y 120 mg para un niño de 9 a 13 años. La segunda cifra es la útil, porque es personal: 3 mg por kilogramo son 189 mg para un adulto de 63 kg y 255 mg para uno de 85 kg. Un total entre 240 y 400 mg queda dentro de un límite y por encima del otro. Caffeine Quit Streak Tracker es una descarga gratuita.

## ¿Cuándo no es esta cuenta la herramienta adecuada?

Cuando necesitas una medición y no una previsión. Todas las cifras anteriores son rangos publicados, así que tu total es una estimación con un margen real: los mismos posos y la misma cafetera pueden quedar un 20 por ciento separados solo por el tiempo de extracción. La cuenta tampoco sirve una vez tomada la decisión. Si la respuesta que quieres es cero, el número deja de interesar el primer día y lo que importa es cuánto tiempo llevas aguantando, que es una racha y no una suma. Y si estás embarazada, tomas medicación que interactúa con la cafeína o calculas el límite de un niño, los topes publicados abren una conversación con un profesional sanitario en lugar de sustituirla.

## ¿Qué aplicación deberías usar en realidad?

### Elige Caffeine Addiction Calendar si quieres un compañero de responsabilidad

- Gratuita, de App Diggity, LLC, con un botón de pánico que envía un mensaje al amigo que hayas designado cuando llega el antojo
- Es la única de las tres con historial de valoraciones que leer: 18 valoraciones con una media de 4,4, y funciona en iOS 10.0 en 160 modelos de dispositivo
- Ponlo en la balanza con la fecha de versión: la 2.7 es la publicación actual desde el 24 de agosto de 2020, así que nada se ha mantenido desde hace seis años

### Elige Uncaf: Quit Caffeine Tracker si prefieres seguir síntomas antes que miligramos

- Gratuita, de Takeaki Shimizu, versión 1.5.3 del 8 de agosto de 2026, la más recientemente actualizada de esta comparación
- Nombra cinco fases de recuperación y las combina con un registro diario de ánimo, energía y calidad del sueño, más un ejercicio de respiración para los antojos
- Ocupa 42,8 MB, necesita iOS 15.1 o posterior y aún no tiene valoraciones, así que el modelo de fases es aquello por lo que apuestas

### Elige Caffeine Quit Streak Tracker si tu total objetivo es cero

- Gratuita, 23,4 MB, la más pequeña de las tres, y funciona en iOS 13.0 o posterior en 130 modelos de dispositivo, el requisito más bajo de aquí
- Un único panel reúne la racha, la fase de abstinencia actual, el próximo hito y un total de ahorro construido con las bebidas que solías comprar
- No cuenta miligramos y no hay versión para Android, así que para el cálculo de arriba sigues haciendo las cuentas tú: descarga Caffeine Quit Streak Tracker en la App Store

## Preguntas frecuentes sobre el consumo diario de cafeína

### ¿400 mg al día son un límite seguro o un objetivo?

Ninguna de las dos cosas. La FDA cita 400 mg como una cantidad que no se asocia en general con efectos negativos en la mayoría de los adultos: es un techo para una población, no la meta de una persona. Australia y Nueva Zelanda no reconocen ningún valor así.

### ¿Cómo convierto mi taza a la ración de 250 ml de la tabla?

Mide la taza una vez con una jarra de cocina, divide su volumen entre 250 y multiplica la cifra de la tabla por el resultado. Una taza de 400 ml son 1,6 raciones, así que un café de filtro de 200 mg por 250 ml son unos 320 mg en esa taza, no 200 mg.

### ¿Un espresso doble tiene el doble de cafeína que uno sencillo?

Casi, porque la cafeína escala con el volumen de líquido extraído y no con la taza. La cifra publicada de 105 a 110 mg es por 250 ml de bebida terminada, así que un latte y un espresso solo no son en absoluto la misma medición.

### ¿Por qué dos fuentes oficiales no coinciden sobre el café?

Porque miden raciones distintas. La FDA cita de 113 a 247 mg por 12 onzas líquidas, unos 355 ml; el Better Health Channel cita de 150 a 240 mg por 250 ml. Pasa las dos a mililitros y los rangos se solapan bastante.

### ¿El café descafeinado cuenta para el total?

Sí, en cantidades pequeñas. El Better Health Channel sitúa el café descafeinado entre 2 y 6 mg por 250 ml, así que cuatro tazas valen más o menos una onza de chocolate negro. Solo importa si apuntas a un cero real y no a una reducción.

### ¿Y el chocolate, las barritas energéticas y las pastillas?

Son el motivo habitual de que un total salga bajo. Una ración de 55 gramos de chocolate negro son de 40 a 50 mg, una tableta de 50 gramos de chocolate con leche unos 10 mg y una pastilla de cafeína 100 mg, más que una taza de café instantáneo.

### ¿Qué precisión puede tener realmente esta estimación?

Tómala como válida con un margen de más o menos un 20 por ciento. Los datos de entrada son rangos publicados, no mediciones de tu cafetera, así que redondea cada bebida a los 10 mg más próximos y lee el patrón semanal en vez de un día exacto.

### ¿Hay un límite legal de cafeína en una bebida?

En algunas categorías, sí. Food Standards Australia New Zealand limita los refrescos de cola a 145 mg por kilogramo tal como se consumen y las bebidas energéticas a 320 mg por litro, así que una bebida energética de un litro no puede superar legalmente esa cifra.

### ¿Qué aplicación me suma los miligramos?

Ninguna de las tres comparadas aquí lo hace, y conviene saberlo antes de descargar una. El

total lo sumas tú; para los días siguientes a decidir que ese total debe ser cero, Caffeine Quit Streak Tracker es gratuita en la App Store.

Haz el cálculo una vez, en mililitros, y sabrás si tu día está en 180 mg o en 600 mg. Si lo quieres en cero, Caffeine Quit Streak Tracker cuenta lo que viene después.

**Cómo citar:** Lubor Šimůnek (2026). *Cómo calcular tu consumo diario de cafeína en miligramos*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/es/blog/how-to-calculate-your-daily-caffeine-intake
© 2026 lapnito.cz s.r.o.