



# **COMPLEMENTOS NUTRICIONALES**

**CANELA DE CEYLÁN**





En este ebook sobre la Canela vamos a desgranar los siguientes conceptos:

**¿Qué es la Canela de Ceylán?**

**Origen e historia de la Canela**

**Diferenciación frente a otras variedades de Canela**

**Principales variedades de Canela**

**Canela Cassia vs. Canela de Ceylán**

**La Cumarina y sus riesgos para la salud**

**Principales componentes de la Canela de Ceylán**

**Beneficios de la Canela de Ceylán**

**Propiedades de la Canela de Ceylán**

**Patologías que suele tratar la Canela de Ceylán**

**¿Cómo tomar Canela de Ceylán?**

**Dosis diaria recomendada de la Canela de Ceylán**

**Combinación de la Canela con otros suplementos**

**Contraindicaciones, Efectos secundarios e Interacciones de la Canela de Ceylán**

## **Exclusión de responsabilidades**

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y complementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

**La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.**

La información entregada en relación a factores y complementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, [www.hivital.com](http://www.hivital.com), no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

## ¿Qué es la Canela de Ceylán?

La Canela de Ceylán, de nombre científico *Cinnamomum Verum* o *Cinnamomum Zeylanicum*, es una especia obtenida de la corteza interna de un árbol originario de Sri Lanka, anteriormente conocida como Ceylán. Su cultivo se beneficia de las condiciones climáticas y de suelo únicos de la región, lo que le otorga su característico aroma dulce y un sabor más suave en comparación con la Canela Cassia.

Una de sus principales ventajas es su bajo contenido de Cumarina, una sustancia que en cantidades altas puede ser nociva, lo que la convierte en la opción preferida para quienes consumen Canela habitualmente. Su textura quebradiza y su color más claro la distinguen fácilmente de otras variedades.

En la gastronomía, esta especia es valorada por su versatilidad. Se utiliza en postres, infusiones y recetas saladas, como platos con carne o vegetales, ofreciendo un toque aromático sin opacar los sabores principales. Además, combina bien con otras especias gracias a su delicado perfil de sabor.

En el ámbito terapéutico, la Canela de Ceylán tiene una larga historia de uso en la medicina ayurvédica y las prácticas tradicionales asiáticas. Sus propiedades antioxidantes, su capacidad para regular la glucosa en sangre y sus beneficios digestivos y cardiovasculares la convierten en un complemento alimenticio de gran interés.

## Origen e historia de la Canela

La Canela de Ceylán tiene su origen en Sri Lanka, donde el árbol *Cinnamomum Zeylanicum* prospera gracias a las condiciones tropicales de la isla. Esta especia, conocida por su fragancia y calidad, ha sido valorada durante siglos. Los primeros registros de su asociación con Ceylán datan del siglo XIII, cuando comerciantes chinos reconocieron sus cualidades excepcionales frente a la Canela Cassia. Más tarde, llegó a Europa, donde fue considerada un lujo, alcanzando precios muy elevados.

Inicialmente recolectada de bosques naturales, la creciente demanda condujo al establecimiento de plantaciones organizadas. Actualmente, Sri Lanka produce alrededor de 15.000 toneladas métricas anuales, representando el 80% de la producción mundial de esta variedad. Aunque también se cultiva en otras regiones tropicales,

como Madagascar e India, la etiqueta "Canela de Ceylán" sigue vinculada a Sri Lanka, destacando su carácter único.

Además de ser apreciada en la gastronomía, donde realza tanto platos dulces como salados, la Canela de Ceylán ha sido valorada históricamente por sus beneficios medicinales. Su distribución global fue facilitada por la ubicación estratégica de Sri Lanka en el océano Índico, extendiendo su uso desde la élite europea hasta la repostería popular. También desempeñó un papel importante en la aromaterapia, medicina tradicional y la conservación de alimentos.

## **Diferenciación frente a otras variedades de Canela**

En el mercado, "Canela" se refiere a distintas especies del género *Cinnamomum*, con diferencias en sabor, aroma y contenido de Cumarina, un compuesto que en exceso puede ser perjudicial.

La Canela de Ceylán se distingue por su bajo nivel de Cumarina, sabor suave y dulce, y mayor seguridad para el consumo regular, frente a otras variedades como la Cassia, Korintje o la Saigón.

## **Principales variedades de Canela**

A lo largo de la historia, la Canela ha cautivado paladares y culturas muy diversas gracias a su sabor y aroma inconfundibles.

Sin embargo, no todas las variedades que se encuentran en el mercado presentan las mismas características ni ofrecen el mismo nivel de seguridad para la salud.

A continuación, se describen los principales tipos de Canela y las diferencias entre ellos, haciendo hincapié en la importancia de su contenido en Cumarina, un compuesto que podría resultar perjudicial si se ingiere en grandes cantidades.

- **Canela de Ceylán:** Sabor dulce y floral, bajo contenido de Cumarina, recomendada para consumo frecuente.
- **Canela Cassia:** Más común y económica, sabor intenso, alto contenido de Cumarina, desaconsejada en grandes cantidades.
- **Canela Korintje:** Similar a la Cassia en intensidad y niveles de Cumarina, con un sabor pronunciado.

- **Canela de Saigón:** Aroma y sabor potentes, con los niveles más altos de Cumarina, consumo moderado recomendado.

### **Canela Cassia vs. Canela de Ceylán**

La Cassia es, en términos generales, la versión más común y económica, pero también la de mayor contenido en Cumarina. Este último factor la vuelve menos aconsejable para quienes consumen Canela de manera regular o en grandes cantidades.

Por otro lado, la Canela de Ceylán brinda un sabor más suave, un aroma dulce y un perfil más seguro para la salud, lo que la ubica como la opción preferida de numerosos expertos en nutrición.

### **La Cumarina y sus riesgos para la salud**

La Cumarina es una sustancia con propiedades anticoagulantes que forma parte de algunos medicamentos destinados a prevenir coágulos sanguíneos. Aunque en su estado natural no presenta exactamente la misma acción, su ingestión excesiva puede ocasionar problemas hepáticos y, en casos extremos, incrementar el riesgo de desarrollar tumores. Además, los efectos anticoagulantes podrían interferir en la cicatrización de heridas.

En el caso de la Cassia y sus variedades afines (Korintje y Saigón), la proporción de Cumarina puede llegar hasta un 8%, una cifra que se considera elevada. Diversas autoridades sanitarias, como las de la Unión Europea, recomiendan limitar su consumo a cantidades que no superen los 6 mg diarios en adultos. Dentro de este rango, es menos probable que aparezcan complicaciones.

# Principales componentes de la Canela de Ceylán

## 1. Aceites esenciales

- **Cinamaldehído (70-90%)**

Constituye la base de su aroma inconfundible y ejerce un efecto antimicrobiano, lo que ayuda a combatir bacterias y hongos. Además, se le atribuyen propiedades antiinflamatorias.

- **Eugenol y Linalool**

Aportan un toque floral y especiado. Se cree que pueden contribuir a la salud bucal y la función digestiva.

## 2. Polifenoles

- **Flavonoides y Taninos**

Actúan como antioxidantes naturales, neutralizando los radicales libres en el organismo. Su presencia refuerza la capacidad de la Canela de Ceylán para combatir el estrés oxidativo y favorecer el bienestar general.

## 3. Mucílagos y gomas

- Estas sustancias gelatinosas apoyan la función gastrointestinal, ya que contribuyen a la formación de un recubrimiento protector en el estómago y los intestinos, potenciando la salud digestiva.

## 4. Minerales

- **Calcio, Magnesio, Hierro y Potasio**

Resultan fundamentales para la salud ósea, la producción de energía y la función muscular. En especial, el elevado contenido de Calcio colabora en la formación de huesos y dientes fuertes.

## 5. Vitaminas

- **Vitamina C**

Respaldada por sus efectos positivos en el sistema inmunológico, esta vitamina actúa como antioxidante que defiende a las células frente a daños externos.

- **Vitamina B6**

Apoya el metabolismo de proteínas y carbohidratos, y puede contribuir a un estado de ánimo estable.

**6. Cumarina en baja concentración:** Al presentar valores reducidos, la Canela de Ceylán ofrece mayor seguridad en un consumo frecuente, en comparación con otras variedades como la Cassia.

## Beneficios de la Canela de Ceylán

Los suplementos elaborados a partir de Canela de Ceylán han cobrado popularidad debido a la alta concentración de compuestos bioactivos que poseen. La presentación en forma de extracto concentrado permite aprovechar todos sus beneficios de forma más eficaz que con la Canela en polvo.

Algunas de las ventajas más destacadas son:

### 1. Regulación de la glucosa en sangre

- **Sensibilidad a la insulina:** Varios estudios sugieren que la Canela de Ceylán puede contribuir a mejorar la respuesta a la insulina, lo que ayuda a estabilizar los niveles de azúcar.
- **Complemento en dietas:** Suele considerarse un aliado en programas de control de la Glucemia, siempre que se combine con una alimentación equilibrada y ejercicio regular.

### 2. Salud cardiovascular

- **Soporte circulatorio:** Algunos de sus componentes podrían actuar de forma moderada sobre la vasodilatación, contribuyendo a una mejor circulación.
- **Parámetros lipídicos:** Se ha observado en ciertos ensayos que los suplementos de Canela de Ceylán podrían influir ligeramente en los niveles de colesterol y triglicéridos, reforzando así la salud del corazón.

### 3. Control de peso

- **Estabilización del apetito:** Sus propiedades para equilibrar el azúcar en sangre pueden reducir los antojos, fomentando una ingesta calórica más adecuada.
- **Efecto termogénico ligero:** Al acelerar levemente el metabolismo, podría apoyar la quema de grasas de forma complementaria a otros hábitos saludables.

#### 4. Acción antioxidante

- **Defensa celular:** La Canela de Ceylán es rica en Polifenoles, capaces de neutralizar radicales libres que deterioran las células.
- **Envejecimiento saludable:** Al reducir el estrés oxidativo, promueve el mantenimiento de la piel y otros tejidos conectivos.

#### 5. Efecto antiinflamatorio

- **Aceites esenciales:** Contienen sustancias con propiedades analgésicas e inflamatorias leves, útiles para molestias articulares o musculares.
- **Bienestar integral:** A menudo, se emplean junto con medidas terapéuticas específicas para reducir la incomodidad generada por la inflamación crónica.

#### 6. Refuerzo del sistema inmunológico

- **Propiedades antimicrobianas:** Algunos de sus compuestos pueden debilitar el crecimiento de ciertas bacterias y hongos.
- **Protección adicional:** Cuando se combina con una dieta rica en vitaminas y minerales, el efecto acumulado en las defensas corporales puede ser significativo.

#### 7. Beneficios digestivos

- **Reducción de la hinchazón:** Su ligera acción carminativa mitiga el malestar estomacal y los gases.
- **Apoyo a la microbiota intestinal:** Al mejorar la salud intestinal, contribuye a la absorción de nutrientes y a la regularidad en el tránsito.

## 8. Mejora del equilibrio emocional

- **Efecto relajante:** Algunas personas encuentran que su aroma distintivo, incluso en forma de suplemento, tiene un efecto reconfortante que ayuda a disminuir el estrés.

## Propiedades de la Canela de Ceylán

Los compuestos bioactivos de la Canela de Ceylán, entre los que destacan el Cinamaldehído, Eugenol y distintos Polifenoles, le confieren propiedades muy interesantes en ámbitos que van desde la nutrición hasta la prevención de ciertas afecciones crónicas:

### 1. Poder antioxidante

La Canela de Ceylán es rica en Flavonoides y otros Polifenoles que actúan como escudos frente a los radicales libres. Al neutralizar estas moléculas inestables, se contribuye a retrasar el desgaste celular y, de manera indirecta, se colabora en la prevención de enfermedades vinculadas al envejecimiento prematuro.

### 2. Efecto antiinflamatorio

Los aceites esenciales presentes en la Canela de Ceylán, en especial el Cinamaldehído, poseen propiedades capaces de reducir la respuesta inflamatoria del organismo. Esta característica resulta de interés en trastornos crónicos como la Artritis, cuyo dolor y rigidez podrían mitigarse parcialmente con una dieta que incorpore este ingrediente.

### 3. Acción antimicrobiana

Durante siglos, se ha empleado la Canela como aliada contra bacterias, hongos y virus. Sus compuestos volátiles ejercen un efecto que dificulta la proliferación de microorganismos, tanto en el organismo humano como en la conservación de alimentos.

#### **4. Regulación de la glucosa en sangre**

Uno de los motivos por los que la Canela de Ceylán ha ganado popularidad es su papel en el control de la Glicemia. Se cree que mejora la sensibilidad a la insulina, favoreciendo la absorción de la glucosa por parte de las células y evitando picos de azúcar en sangre.

#### **5. Beneficios para el corazón**

La Canela de Ceylán podría brindar un respaldo para la salud cardiovascular. Al colaborar en el control del colesterol LDL (conocido como “malo”) y los triglicéridos, así como al contribuir a la regulación de la presión arterial, se sitúa como un posible aliado para mantener un sistema circulatorio en forma.

#### **6. Soporte digestivo**

Tradicionalmente, la Canela se ha utilizado para calmar el malestar estomacal y reducir gases. Esto se atribuye a sus propiedades carminativas y a la capacidad de sus aceites esenciales para equilibrar la microbiota intestinal.

#### **7. Neuroprotección**

La Canela de Ceylán podría desempeñar un papel en la protección de las neuronas, gracias a su efecto antioxidante y antiinflamatorio. Se ha propuesto que esto ayudaría a preservar la función cognitiva y, potencialmente, a retrasar la aparición de alteraciones neurodegenerativas como el Alzheimer.

Sus Polifenoles podrían reducir la formación de placas que interfieren en la transmisión neuronal. La investigación en este campo sigue en desarrollo, pero los hallazgos iniciales son prometedores.

## **Patologías que suele tratar la Canela de Ceylán**

La Canela de Ceylán se asocia con múltiples beneficios que la convierten en un complemento interesante para diversas afecciones.

Algunas de las patologías en las que se ha sugerido que puede resultar de ayuda se detallan a continuación:

### **1. Diabetes tipo 2 y resistencia a la insulina**

- Varios compuestos de la Canela de Ceylán podrían contribuir a equilibrar los niveles de azúcar en sangre, mejorando la respuesta del organismo a la insulina.

### **2. Trastornos digestivos**

- **Dispepsia y flatulencias:** Sus propiedades carminativas ayudan a reducir gases y a aliviar la sensación de pesadez estomacal, promoviendo un mayor confort digestivo.
- **Diarrea:** Al equilibrar la microbiota intestinal y actuar como un agente astringente leve, contribuye a la mejora de los síntomas asociados a los episodios diarreicos.

### **3. Enfermedades respiratorias**

- **Gripe y resfriados:** El contenido de aceites esenciales, con efecto antiinflamatorio y antimicrobiano, puede ayudar a aliviar la congestión y el malestar general.
- **Bronquitis:** Su acción expectorante moderada puede coadyuvar en la expulsión de mucosidad y en la reducción de la irritación en las vías respiratorias.

### **4. Inflamaciones crónicas**

- **Artritis y dolores articulares:** Gracias a sus propiedades antiinflamatorias, la Canela de Ceylán ha sido utilizada de forma tradicional para mitigar la rigidez y el dolor en articulaciones.

## 5. Infecciones por hongos

- **Candida Albicans:** Las cualidades antifúngicas de algunos de sus componentes parecen inhibir el crecimiento de ciertos hongos, entre ellos la Candida Albicans.

## 6. Alteraciones cognitivas

- **Deterioro de la memoria y el aprendizaje:** Sus propiedades antioxidantes podrían contribuir a la protección de las neuronas frente al estrés oxidativo.

## 7. Ansiedad y estrés

- **Efecto relajante:** Incluir Canela de Ceylán en infusiones o bebidas calientes genera una experiencia aromática reconfortante que algunas personas asocian con un estado de calma.
- **Apoyo emocional:** Forma parte de estrategias de autocuidado, como la meditación y el descanso adecuado, si bien no sustituye intervenciones psicológicas o médicas cuando son necesarias.

## ¿Cómo tomar Canela de Ceylán?

La Canela de Ceylán puede incorporarse a la dieta de distintas maneras, ya sea en polvo o mediante complementos alimenticios. Aunque su sabor dulce y aromático invita a utilizarla libremente, resulta aconsejable ajustar la dosis para aprovechar sus propiedades sin exceder la ingesta recomendada.

## Dosis diaria recomendada de la Canela de Ceylán

- **En polvo:** Entre 1 y 6 gramos al día (aproximadamente  $\frac{1}{2}$  a 1 cucharadita). Puede agregarse a infusiones, postres, batidos o espolvorearse sobre platos principales.

- **Extracto en cápsulas:** 500 mg diarios (preferiblemente después de las comidas) son consideradas dosis terapéuticas sin riesgo de sobrecarga hepática.

## Combinación de la Canela con otros suplementos

La Canela, especialmente en su variedad de Ceylán, no solo es valorada por su sabor y propiedades individuales, sino también por su potencial para combinarse eficazmente con otros complementos alimenticios. Estas combinaciones pueden maximizar sus beneficios, especialmente en áreas como el control de la glucosa en sangre, la salud metabólica y el apoyo antioxidante.

A continuación, se presentan algunos complementos que, al combinarse con la Canela, pueden potenciar sus efectos y ofrecer un enfoque más completo para el bienestar.

- **Picolinato de Cromo:** Ambos ingredientes se relacionan con el control de la glucosa en sangre. Puede resultar un refuerzo adicional en dietas enfocadas en la regulación del metabolismo de carbohidratos.
- **Cúrcuma:** Aporta propiedades antiinflamatorias y antioxidantes complementarias. La Curcumina, presente en la Cúrcuma, y el Cinamaldehído, en la Canela, podrían potenciar sus efectos al tomarse juntos.
- **Jengibre:** Contribuye a la digestión, alivia náuseas y facilita la absorción de nutrientes.
- **Cardo Mariano:** Reconocido por su efecto hepatoprotector. El consumo continuado de Canela, incluso la de Ceylán con bajo contenido de Cumarina, puede beneficiarse del apoyo del Cardo Mariano, que ayuda a proteger la función hepática.
- **Fenogreco (Trigonella Foenum-Graecum):** Tradicionalmente utilizada para apoyar la función digestiva y el control de la glucemia. Al igual que la Canela, el Fenogreco puede contribuir a la estabilidad de los niveles de azúcar en sangre. Juntos, podrían reforzar la respuesta insulínica y ayudar a mantener una sensación de saciedad más prolongada.
- **Berberina:** Famosa por su efecto en la regulación metabólica. La Berberina se ha asociado con la mejora de la sensibilidad a la

insulina y la reducción de la absorción de carbohidratos en el intestino. Combinada con el extracto de Canela, podría reforzar sus beneficios en el equilibrio glucémico y la salud cardiovascular.

- **Extracto de Café Verde:** El café verde destaca por su contenido de Ácido Clorogénico, un antioxidante que puede influir en la metabolización de la glucosa y los ácidos grasos.

La unión con el extracto de Canela puede potenciar la quema moderada de grasas y el control del azúcar en sangre, especialmente si se acompaña de una dieta equilibrada y actividad física regular. Además, ambos cuentan con propiedades antioxidantes que ayudan a combatir el estrés oxidativo.

- **Ácido Alfa Lipoico (ALA):** Antioxidante que participa en múltiples reacciones celulares, incluida la producción de energía a partir de la glucosa. Además de su efecto antioxidante, el ALA apoya la sensibilidad a la insulina y puede mejorar la utilización de glucosa por los músculos. Sumado al extracto de Canela, podrían cooperar en la estabilización de los niveles de azúcar en sangre y en la protección frente al daño oxidativo.

## **Contraindicaciones, Efectos secundarios e Interacciones de la Canela de Ceylán**

### **Contraindicaciones**

- **Embarazo y lactancia.** La Canela puede estimular contracciones uterinas, por lo que se sugiere evitar altas dosis durante la gestación.
- **Enfermedades gástricas o úlceras estomacales.** Si se padecen problemas digestivos graves, la Canela puede resultar irritante para el revestimiento del estómago y empeorar las molestias.
- **Tratamiento con anticoagulantes.** Ciertos fármacos como la Warfarina pueden interactuar con la Canela de Ceylán y aumentar el riesgo de sangrado.

- **Patologías hepáticas.** Aunque la Canela de Ceylán contiene menos Cumarina que la Canela Cassia, un consumo excesivo podría suponer una sobrecarga para el hígado, especialmente si existen antecedentes de enfermedad hepática.
- **Preparación para cirugía.** Quienes vayan a someterse a intervenciones quirúrgicas deben suspender el uso de complementos alimenticios de Canela con anticipación para prevenir posibles complicaciones relacionadas con la coagulación de la sangre.

## **Efectos secundarios por consumo excesivo**

- **Daño hepático** La Cumarina presente en la Canela puede llegar a afectar al hígado si se ingiere en cantidades muy elevadas durante periodos prolongados.
- **Descenso drástico de los niveles de azúcar en sangre** Dado que la Canela favorece la regulación de la glucosa, un consumo excesivo podría provocar hipoglucemias, especialmente en personas con diabetes que ya toman medicamentos antidiabéticos.
- **Irritación estomacal** Ingerir grandes cantidades de Canela puede irritar la mucosa gástrica, causando dolor, acidez o sensación de ardor.
- **Reacciones alérgicas:** Algunas personas pueden experimentar picazón, erupciones, hinchazón o dificultades respiratorias tras ingerir o aplicar Canela. Estos casos demandan atención médica inmediata y suspensión de su uso.

## **Interacciones y precauciones adicionales**

- **Medicamentos antidiabéticos.** Quienes requieran insulina o fármacos hipoglucemiantes deben vigilar sus niveles de glucemia al combinar la Canela, ya que podría potenciar el efecto de los medicamentos.
- **Anticoagulantes.** Tal y como se ha mencionado, la Canela puede incrementar los efectos de fármacos anticoagulantes, elevando el riesgo de hemorragias. Consultar con un especialista es esencial en caso de patologías crónicas o uso

de fármacos específicos. Este consejo se extiende a quienes tienen dudas sobre la forma y la cantidad en que deben consumir la Canela de Ceylán.

## **Exclusión de responsabilidades**

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y complementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

**La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.**

La información entregada en relación a factores y complementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, [www.hivital.com](http://www.hivital.com), no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



**HIVITAL FOODS**

**Tel: (+34) 935 069 225**

**Whatsapp: (+34) 608 506 679**

**Email: hi@hivital.com**