

Canela

Cinnamon

Cinnamomum zeylanicum



La canela se obtiene del árbol de la canela, canelero de Ceilán, o canelo, *Cinnamomum zeylanicum*, árbol con corteza papirácea marrón claro, perteneciente a la familia de las *lauráceas*. En su estado silvestre puede alcanzar los 10 m de altura. Es un árbol de hoja perenne, casi opuestas, con tres venas prominentes, simples, coriáceas, largas y aromáticas, de color rojo brillante cuando son jóvenes y verde intenso con llamativos nervios blancos al madurar. A las laxas panículas de modestas flores hermafroditas amarillas les siguen los frutos morados en estructuras muy similares a las copas de las bellotas. La especia de la canela corresponde a la corteza interna que se extrae pelando y frotando las ramas más pequeñas y que, una vez desprendida, es nuevamente separada y vuelta a pelar. Las cortezas se enrollan una dentro de otra hasta formar barras de aproximadamente 1 m de largo que se dejan fermentar. Pasadas 24 horas, se separa la capa exterior más rugosa de la corteza y la capa interna se deja secar. Durante el proceso de secado, ésta se enrolla hasta formar las conocidas «ramas» de canela.

La canela es una de las especias conocidas desde más antiguo. En China se empleaba ya en el año 2500 a.C. Los árabes la utilizaban para aromatizar carnes, ya que la canela contiene un aceite esencial rico en fenol que inhibe las bacterias responsables de su putrefacción. Actualmente, la canela se usa en rama y molida. Su aroma especial a madera, agradable y dulce, y su cálido sabor la hace muy usada tanto para platos dulces como salados.

Estacionalidad

Es originaria del sur de India y Sri Lanka. También se cultiva en Brasil, Birmania, Indonesia, Indias occidentales e islas del océano Pacífico. En general, se cultiva en países cálidos cuyos inviernos no son fríos. Se recoge durante las estaciones de lluvia, en Sri Lanka ocurre entre mayo y junio y en octubre y noviembre. Los brotes se podan de continuo, cerca del suelo, lo que hace que el canelo parezca un arbusto bajo, denso y de finas y frondosas ramas. La primera cosecha produce una corteza más gruesa e inferior. La calidad aumenta en podas sucesivas. La corteza más fina procede de los brotes más delgados del centro de la planta. Esta operación se hace en la época de lluvias por ser más fácil el decorticado, debido a la humedad.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fenol, hierro y calcio.

Valoración nutricional

La ración media de la canela es de 1 g; esta cantidad no aporta a la dieta nutriente alguno en cantidad tal que represente significación. En cualquier caso,

merece comentario el contenido en hierro y calcio, siendo —en 1 g de esta especie— equivalente al 4% de las ingestas recomendadas al día (IR/día) para el hierro, en hombres de 20 a 39 años y con una actividad física moderada, 2% en mujeres; y al 1,2% de las IR/día para el calcio en esta población diana. Cuantitativamente, a estos contenidos le siguen los de ácidos grasos saturados, vitamina C y selenio. Estos dos últimos explican el poder antioxidante relacionado con esta especie.

Además, a la canela se le atribuyen propiedades carminativas frente a cólicos, gases y otros problemas de estómago. También ha sido probada su acción antimicrobiana, por su alto contenido en fenol. Y por último, existen estudios preliminares que relacionan el consumo diario de 1 g de canela con una reducción en los niveles sanguíneos de colesterol, triglicéridos y azúcar; si bien, está por determinar la posible toxicidad en consumos prolongados.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (1 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	44	0	3.000	2.300
Proteínas (g)	3,9	0	54	41
Lípidos totales (g)	3,2	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,65	0,01	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,48	0,01	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,53	0,01	17	13
ω-3 (g)*	0	0	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,53	0,005	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	—	—	375-413	288-316
Fibra (g)	—	—	>35	>25
Agua (g)	92,9	0,9	2.500	2.000
Calcio (mg)	1.228	12,3	1.000	1.000
Hierro (mg)	38,1	0,4	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	55,6	0,6	350	330
Zinc (mg)	1,97	0	15	15
Sodio (mg)	26,3	0,3	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	500	5,0	3.500	3.500
Fósforo (mg)	61,4	0,6	700	700
Selenio (µg)	15	0,2	70	55
Tiamina (mg)	0,08	0	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,14	0	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1,3	0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,25	0	1,8	1,6
Folatos (µg)	29	0,3	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	28,5	0,3	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	25,8	0,3	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,01	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CANELA MOLIDA). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.