



¿Qué pasa en tu cuerpo si tomas canela a diario?

## Descripción

La canela es una especia muy popular y consumida en todo el mundo. Es conocido por su agradable aroma y sabor dulce y cálido. Este producto es muy utilizado en repostería y como sustituto del azúcar para endulzar infusiones, bebidas o recetas varias. Muchas personas lo toman muy a menudo por sus beneficios para la salud. Aquí te contamos lo que sucede en tu cuerpo cuando consumes canela todos los días.

## Las propiedades de la canela

La canela contiene varios compuestos bioactivos como el cinamaldehído, que le otorgan propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y antimicrobianas. Si consume canela en cantidades moderadas a diario, puede ver algunos efectos positivos en su salud.

El té de canela por la noche te ayudará a relajarte y adelgazar pixabay

## Qué pasa en tu cuerpo cuando comes canela todos los días

1. **Control del azúcar en sangre:** la canela puede mejorar la sensibilidad a la insulina y ayudar a reducir los niveles de azúcar en sangre en personas con diabetes tipo 2 o prediabetes.
2. **Efectos antioxidantes:** la canela es rica en antioxidantes como polifenoles y flavonoides, que pueden proteger las células del daño de los radicales libres y reducir la inflamación en el cuerpo.
3. **Mejora la digestión:** la canela tiene propiedades digestivas y antiespasmódicas que pueden aliviar los síntomas de indigestión, hinchazón y calambres estomacales.

4. **Salud del corazón:** algunos estudios sugieren que la canela puede reducir el colesterol LDL (“malo”) y los triglicéridos en la sangre, lo que podría reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular.
5. **Función cerebral:** la canela contiene compuestos que tienen efectos neuroprotectores y pueden mejorar la función cognitiva.
6. **Salud bucal:** las propiedades antimicrobianas de la canela pueden ayudar a combatir las bacterias que causan el mal aliento y las caries.
7. **Adelgazante:** La canela tiene propiedades termogénicas que activan el metabolismo y aceleran la quema de grasas, por lo que se suele utilizar en dietas de control de peso para endulzar infusiones o como ingrediente principal de tés.



## **Té de canela y limón, la mejor infusión quemagrasas**

## ¿Cuánta canela se recomienda al día?

No hay una cantidad específica de canela que deba consumirse diariamente, pero generalmente se pueden consumir entre 1 y 6 gramos de canela por día. Esto es aproximadamente el equivalente de 1/2 a 2 cucharaditas de canela molida. Cuando incluya canela en su dieta, asegúrese de hacerlo con moderación y en combinación con otros alimentos saludables.

La canela es una especia muy versátil en la cocina. Conjunto de palitos de canela y tierra en polvo de canela en tazón de cerámica y dispersos alrededor de vector dibujado a mano aislado sobre fondo blanco. Ilustración de condimento picante dulce para recetas, diseño de menú

Si bien la canela puede ofrecer una serie de beneficios para la salud, es importante consumirla en cantidades moderadas, ya que en exceso puede causar efectos secundarios no deseados. Además, la canela está contraindicada para personas alérgicas a este producto, así como aquellas con daño hepático. Siempre consulte a un médico antes de agregar suplementos de canela o aumentar significativamente la ingesta en su dieta, especialmente si tiene alguna condición médica preexistente o está tomando algún medicamento.

### **Fecha de creación**

abril 2023