

# 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 paniculas 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 decortinado, debido a la humedad.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, hierro, calcio, zinc, potasio, selenio, vitaminas B<sub>6</sub>, C, fenoles y aldehidos.

## Valoración nutricional

La ración media de la canela es de 0,25 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, seguido de zinc, potasio, selenio, vitamina B<sub>6</sub> y C .

Además, la canela posee múltiples compuestos químicos como son los fenoles y los aldehidos (ácido cinámico, cinamaldehido, cinamato, eugenol...). El cinamaldehido es responsable de los característicos sabor y olor de la canela.

## Composición nutricional

|                                     | Por 100 g de porción comestible | Por ración (0,25 g) | Recomendaciones día-hombres | Recomendaciones día-mujeres |
|-------------------------------------|---------------------------------|---------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <b>Energía (Kcal)</b>               | 44                              | 0                   | 3.000                       | 2.300                       |
| <b>Proteínas (g)</b>                | 3,9                             | 0                   | 54                          | 41                          |
| <b>Lípidos totales (g)</b>          | 3,2                             | 0                   | 100-117                     | 77-89                       |
| AG saturados (g)                    | 0,65                            | 0,002               | 23-27                       | 18-20                       |
| AG monoinsaturados (g)              | 0,48                            | 0,001               | 67                          | 51                          |
| AG poliinsaturados (g)              | 0,53                            | 0,001               | 17                          | 13                          |
| ω-3 (g)*                            | 0                               | 0                   | 3,3-6,6                     | 2,6-5,1                     |
| C18:2 Linoleico (ω-6) (g)           | 0,53                            | 0,001               | 10                          | 8                           |
| Colesterol (mg/1000 kcal)           | 0                               | 0,0                 | <300                        | <230                        |
| <b>Hidratos de carbono (g)</b>      | —                               | —                   | 375-413                     | 288-316                     |
| <b>Fibra (g)</b>                    | —                               | —                   | >35                         | >25                         |
| <b>Agua (g)</b>                     | 92,9                            | 0,2                 | 2.500                       | 2.000                       |
| <b>Calcio (mg)</b>                  | 1.228                           | 3,1                 | 1.000                       | 1.000                       |
| <b>Hierro (mg)</b>                  | 38,1                            | 0,1                 | 10                          | 18                          |
| <b>Yodo (µg)</b>                    | —                               | —                   | 140                         | 110                         |
| <b>Magnesio (mg)</b>                | 55,6                            | 0,1                 | 350                         | 330                         |
| <b>Zinc (mg)</b>                    | 1,97                            | 0                   | 15                          | 15                          |
| <b>Sodio (mg)</b>                   | 26,3                            | 0,1                 | <2.000                      | <2.000                      |
| <b>Potasio (mg)</b>                 | 500                             | 1,3                 | 3.500                       | 3.500                       |
| <b>Fósforo (mg)</b>                 | 61,4                            | 0,2                 | 700                         | 700                         |
| <b>Selenio (µg)</b>                 | 15                              | 0                   | 70                          | 55                          |
| <b>Tiamina (mg)</b>                 | 0,08                            | 0                   | 1,2                         | 0,9                         |
| <b>Riboflavina (mg)</b>             | 0,14                            | 0                   | 1,8                         | 1,4                         |
| <b>Equivalentes niacina (mg)</b>    | 1,3                             | 0                   | 20                          | 15                          |
| <b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>  | 0,25                            | 0                   | 1,8                         | 1,6                         |
| <b>Folatos (µg)</b>                 | 29                              | 0,1                 | 400                         | 400                         |
| <b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b> | 0                               | 0                   | 2                           | 2                           |
| <b>Vitamina C (mg)</b>              | 28,5                            | 0,1                 | 60                          | 60                          |
| <b>Vitamina A: Eq. Retinol (µg)</b> | 25,8                            | 0,1                 | 1.000                       | 800                         |
| <b>Vitamina D (µg)</b>              | 0                               | 0                   | 15                          | 15                          |
| <b>Vitamina E (mg)</b>              | 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.