

## FICHA TECNICA DE CANELÓN

### Descripción botánica

El canelón o cassia es un árbol perenne de 10–20 m de altura, nativo del sudeste asiático. Sus hojas son lanceoladas y aromáticas. Produce flores pequeñas agrupadas en panículas y frutos en cápsulas o drupas. La corteza seca es gruesa y rugosa, más dura que la canela verdadera, y se usa tanto en herbolaria como en la industria alimentaria.

### Mecanismo de acción

1. Hipoglucemiante: similar a canela verdadera, mejora sensibilidad a insulina y metabolismo de glucosa.
2. Antimicrobiano: aceites esenciales inhiben bacterias y hongos digestivos.
3. Digestivo y carminativo: favorece secreción gástrica y digestión.
4. Antiinflamatorio y antioxidante: flavonoides y cinamaldehído reducen inflamación y estrés oxidativo.

### Beneficios principales

1. Mejora metabolismo de glucosa y sensibilidad a insulina.
2. Digestivo y carminativo, alivia molestias estomacales.
3. Propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.
4. Actividad antimicrobiana leve.
5. Útil en preparaciones culinarias y herbolarias, pero con precaución por cumarinas.

### Advertencias y precauciones

- Contiene cumarina, que puede ser hepatotóxica en exceso.
- Evitar uso prolongado o en grandes cantidades.
- Precaución en personas con enfermedades hepáticas o coagulopatías.

### Contraindicaciones

- Embarazo y lactancia: solo en cantidades culinarias seguras.
- Personas con hepatopatías o bajo tratamiento anticoagulante.
- Niños pequeños: infusiones ligeras solo en supervisión.

### Evidencia científica

Estudios muestran que *Cinnamomum cassia* posee actividad hipoglucemiante, antioxidante y digestiva, similar a la canela verdadera. La cumarina presente limita su consumo medicinal prolongado, pero en dosis moderadas sigue siendo segura.

**Nota: Este es un documento generado por computadora por lo tanto no requiere firma autógrafa.**