¿Se puede tomar canela en el embarazo?.

Última actualización: Viernes, 19 Noviembre 2021 20:29

Visto: 80546

Otra de las interrogantes que algunas muchachas y embarazadas nos han preguntado es si la canela se puede consumir durante el embarazo, acá te comentamos. Déjanos saber tu opinión al respecto con un Me Gusta y/o con un Comentario y Comparte para que otros también se enteren se informen y comenten al respecto que creen del post.

¿Se puede tomar canela en el embarazo?

La canela es una especia muy apreciada en la cocina por su sabor y su intenso aroma, pero además se utiliza desde hace siglos por sus aplicaciones medicinales, ya que se cree que mejora los trastornos digestivos, es expectorante, antibacteriana, anticonceptiva, estimula la circulación de la sangre y contiene vitaminas y minerales importantes, entre otros.

Después de saber todo esto, parece que es una especia muy sana. Pero, ¿qué ocurre durante el embarazo? ¿Se puede tomar canela en el embarazo con seguridad? ¿La canela forma parte de los alimentos prohibidos en embarazadas? Para salir de dudas, en este artículo de paraBebés vamos a ver si se puede tomar o no canela durante la gestación, qué efectos tiene en el embarazo, si es bueno o malo el agua de canela y qué hay de cierto en la creencia de que el té de canela adelanta el parto y ayuda a dilatar.

¿Puedo tomar canela si estoy embarazada?

Hay una creencia popular que dice que la canela es abortiva, por ello muchas mujeres que no desean estar embarazadas utilizan la canela como un remedio natural para abortar. Entonces, ¿es mala la canela en el embarazo? No siempre, y puede tener algunos beneficios. Lo que sí es importante es saber cuándo tomarla y en qué cantidad.

Cuándo

Lo cierto es que la canela, como dijimos al principio, estimula la circulación sanguínea en el organismo incluyendo la zona pélvica, y puede provocar contracciones del útero, lo que puede llegar a afectar de alguna manera a la gestación. Pero esto solamente ocurriría si se consume la canela en grandes cantidades. Por esta razón, algunos médicos aconsejan no tomar canela durante el primer trimestre o si existe un riesgo moderado o alto de aborto. Por lo tanto, es mejor evitar la canela al principio del embarazo.

Cantidad

Lo que se considera seguro para la población es no exceder los 6 gramos de canela al día. Sin embargo, en mujeres embarazadas no se sabe exactamente la cantidad que no suponga ningún riesgo, por lo que es mejor evitarla, o en su defecto no sobrepasar 1-2 gramos al día, para poder notar así sus efectos beneficiosos. Así que es mejor evitar las formas concentradas como suplementos, extractos o aceites esenciales, y has de saber que en polvo es más fuerte que en rama, sin duda la mejor opción es esta última.

Efectos de la canela en el embarazo

Los efectos que produzca sobre el organismo de la mujer gestante dependerá de la cantidad que se haya ingerido.

Beneficios

Si se toma de forma responsable, esporádicamente y en cantidades pequeñas o moderadas, puede aportar una serie de beneficios durante el embarazo. Los beneficios de la canela durante el embarazo son:

Puede ayudar a reducir las náuseas.

Baja la presión arterial si la futura mamá sufre de hipertensión.

Ayuda a controlar la diabetes gestacional.

Contraindicaciones

Por otra parte, podemos encontrar efectos negativos e incluso que puedan comprometer la salud y el desarrollo del bebé, así como el curso del embarazo si la embarazada consume grandes cantidades de canela al día. Las contraindicaciones de la canela en el embarazo son:

Posibles daños en la placenta. El causante sería un componente de la canela llamado glicirricina.

Hepatotoxicidad. Otro de los componentes es la cumarina, y esta puede ser tóxica para el hígado.

Ardor de estómago y dolor estomacal.

Aumenta el riesgo de provocar contracciones en el útero, por lo que se podría dar un parto prematuro.

Al interactuar dentro del organismo con determinados medicamentos, como algunos para tratar enfermedades del corazón, antibióticos o para la diabetes, se asocia a posibles sangrados.

¿Es malo el agua de canela en el embarazo?

¿Se puede tomar canela en el embarazo?.

Última actualización: Viernes, 19 Noviembre 2021 20:29

Visto: 80546

El agua de canela es lo que conocemos familiarmente como té, elaborado con el hervor de las ramitas de la canela. Que sea bueno o sea malo dependerá una vez más de la cantidad que vayamos a consumir durante el embarazo.

Mientras no sobrepasemos las cantidades máximas diarias y se haga de forma esporádica, no debería de tener ninguna consecuencia negativa relacionado con la canela. En cambio, si lo tomamos en exceso corremos el riesgo de que se produzcan efectos secundarios como los que hemos visto antes. Evita tomar el agua de canela durante el primer trimestre de gestación, ya que es la etapa donde hay más riesgo de aborto.

A parte del té, la canela se puede tomar de muchas maneras: acompañando el yogur, en tus platos, postres o donde más te guste.

Puede que también te interese conocer si se puede tomar jengibre en el embarazo.

¿El té de canela en el embarazo sirve para dilatar y adelantar el parto?

Hay muchas mujeres que piensan que si se toma canela en la recta final del embarazo, el parto se adelantará y resultará más fácil, ya que puede activar el útero y provocar contracciones.

Al respecto, no hay evidencias científicas de que la canela adelante el parto o ayude a dilatar, ni de todo lo contrario, por lo que habrá embarazadas a las que las funcione y a otras que no. Así que si lo vas a intentar, primero consúltalo con tu médico, y que se trate de un consumo responsable y sin pasarse en las cantidades máximas recomendadas. Además, hazlo siempre y cuando el bebé ya esté preparado para venir al mundo, es decir, a partir de las 39 semanas de embarazo. Cotesía: <https://www.parabebes.com/>

[#soberaniaalimentaria](#) [#alimentacionnatural](#) [#alimentacionsana](#) [#embarazofeliz](#)