



Canela de Ceilán o Cassia: cómo reconocerlas y elegir con mayor conocimiento en la cocina

Dr. A. Colonnese¹, R. Panzironi²

1 Nutrition Biologist, Latina, Italy

2 Independent Researcher, Latina, Italy

1. ABSTRACT

Cuando se habla de canela, muchos piensan en una sola especia, igual en cada envase. En realidad, a la venta hay tipos diferentes que varían según la planta, el olor y el sabor. Entre las más conocidas se encuentran la canela de Ceilán y la cassia, utilizadas en muchos alimentos. Ambas aportan aroma a postres, bebidas y recetas, pero tienen sabores distintos y se reconocen con diferente facilidad. Quien sabe distinguirlas puede leer mejor la etiqueta, entender el formato y elegir según el uso. La forma, en rama o en polvo, también cambia la facilidad con la que se pueden reconocer con precisión. En este artículo veremos el aspecto, el nombre y el uso práctico, sin confundir los indicios con pruebas definitivas. En resumen, estos son los puntos clave que veremos con más detalle:

- Origen botánico diferente y nombres que deben leerse con atención
- Indicios visuales útiles en las ramas y en otros formatos
- El polvo requiere prestar más atención a la etiqueta alimentaria
- Aroma más delicado o más intenso en las recetas
- Elección más consciente cuando se utiliza canela con frecuencia

VIDEO ARTICLE



ARTICLE INFORMATION

Received: October 21, 2026

Revised: October 21, 2026

Accepted: October 21, 2026

Published: October 2026

DOI 10.5281/zenodo.placeholder

KEYWORDS

cannella di Ceylon vs cassia
differenza cannella Ceylon cassia
cannella più pregiata
tipi di cannella
cannella in polvere scelta
cannella da supermercato

MISSION

LIFE Science Hub – Journal of Science nace con el objetivo de hacer accesible el saber científico sin renunciar al rigor metodológico, a la calidad de las fuentes y a la autoridad de los contenidos. La revista promueve la difusión del conocimiento en las ciencias de la salud, de la nutrición, de la medicina y de la longevidad, creando un puente entre el mundo de la investigación y la sociedad.

A través de artículos, revisiones, análisis en profundidad y aportaciones de expertos, el Journal pone en valor la medicina y la ciencia basadas en la evidencia, favoreciendo una correcta interpretación de los datos científicos y combatiendo la desinformación. Cada contenido se desarrolla con el objetivo de traducir la complejidad de la investigación en información comprensible, útil y aplicable, manteniendo intactos los principios de exactitud, transparencia e independencia científica.

Libre de condicionamientos políticos, industriales y comerciales, la revista se propone como un espacio editorial autorizado e independiente, dedicado a la promoción de la cultura científica, de la actualización profesional y del crecimiento de la conciencia sanitaria en la población.



2. POR QUÉ LA DE CEILÁN Y LA CASSIA NO SON LA MISMA CANELA

Cuando hablamos de canela de Ceilán frente a cassia, no nos referimos a una sola especie. Ambas formas provienen de especies diferentes de *Cinnamomum*. El origen distinto cambia la calidad y la corteza del producto. Es necesario saber que "canela" puede referirse a especias diferentes. Usar el nombre correcto ayuda a entender el producto y a elegir con mayor cuidado. Esta diferencia es importante, porque los envases no siempre indican con claridad qué contienen. El problema afecta sobre todo a la canela en polvo seleccionada y a la canela de supermercado. Ambas especias tienen identidades botánicas y comerciales distintas. Por lo tanto, el aroma, el rendimiento y el valor no siempre son iguales. Veremos primero los signos visuales de las ramas. Después entenderemos por qué en el polvo es mucho más difícil reconocer la especie. Para orientarse, conviene empezar por el nombre completo y por los signos más fáciles de notar:

- Las especies botánicas son diferentes y producen especias con sus propias características.
- La corteza cambia en aspecto, consistencia y en la forma en que se procesa.
- El nombre escrito en el envase dice más que la simple palabra genérica "canela".
- Una elección consciente comienza antes de usar la especia para cocinar o condimentar.

La diferencia entre la canela de Ceilán y la cassia surge de su distinto origen botánico. Los siguientes párrafos muestran qué señales prácticas ayudan a reconocerlas durante la compra.

2.1 Ceilán y cassia: dos variedades botánicas diferentes

Ceilán y cassia no son nombres equivalentes, sino que indican variedades botánicas diferentes del género *Cinnamomum*. Esta diferencia explica por qué la palabra "canela" describe productos con rasgos incluso muy distintos. Cambian la corteza, la consistencia de la rama y el nombre utilizado para vender la especia. Una denominación genérica, por tanto, no basta para definir bien el producto. Este dato es importante si se busca una canela más selecta o se quiere entender qué se está comprando. Las fuentes sobre los nombres y la

botánica muestran que el nombre común y el científico a menudo se confunden [1][2] [3]. La comparación entre las fuentes aclara, por tanto, qué especie corresponde a los diferentes nombres indicados. Los estudios señalan que distinguir las especies de *Cinnamomum* ayuda a leer correctamente las etiquetas y las fichas comerciales. La taxonomía (la ciencia que clasifica a los seres vivos), sin embargo, no basta para describir el producto terminado. Es necesario evaluar también los signos visuales de la especia. Si no se dispone de la forma entera, se requieren controles más precisos.

2.2 Ramitas de canela: capas finas o corteza compacta

Cuando la especia se vende en ramitas, la forma ofrece pistas útiles para distinguir los tipos. La de Ceilán tiende a tener muchas capas finas y una estructura más frágil. La cassia, en cambio, suele parecer más gruesa, dura y compacta. Estos signos no son absolutos, ya que el procesamiento y la conservación pueden alterarlos. Sin embargo, siguen siendo uno de los criterios más fáciles de usar al comprar la especia. Observar la ramita ayuda si la etiqueta es vaga o si se comparan varios productos en el estante. Los análisis de muestras auténticas y las pruebas espectroscópicas y cromatográficas confirman el valor de estos criterios [4][5]. Estas pruebas evalúan cómo reacciona una sustancia a la luz y separan sus diversos compuestos. Por tanto, la ramita permite un control visual rápido, pero no ofrece una prueba definitiva. El procesamiento puede cambiar el aspecto externo, mientras que el formato entero no siempre está disponible. En la versión en polvo, en cambio, los signos típicos de la corteza desaparecen casi por completo.

2.3 Canela en polvo: por qué la identificación es más difícil

En la canela en polvo, el control visual pierde gran parte de su utilidad. La molienda elimina la estructura que permite distinguir los diferentes bastoncillos. Por ello, dos polvos muy similares en apariencia pueden provenir de especies botánicas distintas. El color, el grano y el olor ofrecen algunas pistas, pero no permiten diferenciar con certeza la de Ceilán de la cassia. La elección depende, por tanto, de la etiqueta, del nombre comercial y, cuando aparece, del nombre



botánico. De aquí surge un error común: comprar una "canela" genérica y pensar que siempre es igual. Las revisiones sobre los métodos de reconocimiento indican que el polvo es el formato más difícil de distinguir mediante los sentidos [6]. Los análisis de laboratorio pueden encontrar marcadores químicos (sustancias que ayudan a reconocer la especie). Sin embargo, estas pruebas no están disponibles en el estante del supermercado. Las diferencias persisten, pero se vuelven poco visibles tras la molienda. Si la especia forma parte habitual de la dieta, leer bien el envase ayuda a entender qué se está comprando.

3. AROMA E INTENSIDAD: CÓMO CAMBIA SU USO EN LA COCINA

En la cocina, la canela no sirve solo para dar sabor. Puede transformar el aroma de un postre, una bebida o un plato salado. El resultado varía según la dosis, la frescura y la receta. Una especia delicada deja espacio a los demás ingredientes. Una más intensa, en cambio, puede dominar el sabor final. Antes de elegir, conviene aclarar el resultado que se desea obtener. Se puede buscar un aroma suave y equilibrado o una nota marcada y perceptible de inmediato. Esta diferencia lleva a evaluar cuatro aspectos prácticos:

- Entender qué perfil aromático es más delicado o más intenso.
- Elegir la canela más adecuada para postres y bebidas.
- Evaluar con qué frecuencia se consume la especia en la dieta.
- Leer con mayor atención el envase y la etiqueta alimentaria.

La elección parte del perfil sensorial (lo que percibimos con los sentidos) y llega hasta la receta específica. Los siguientes pasos muestran cómo cambian el aroma, el uso cotidiano y la frecuencia de consumo.

3.1 Ceilán más delicada, cassia más intensa: el perfil aromático

El perfil aromático distingue de inmediato las dos variedades de canela cuando las utilizamos en la cocina. Una nota más suave se integra bien con otros sabores en recetas ligeras. Un aroma más intenso permanece evidente incluso con leche, mantequilla o masas ricas. Esta diferencia no indica qué especia es

mejor. Muestra, en cambio, si la canela acompaña o enmascara los demás ingredientes. Los análisis sensoriales y de composición química muestran diferencias entre las muestras de ambas canelas. Estas últimas no poseen el mismo conjunto de compuestos volátiles (moléculas que aportan olor y sabor). Un estudio examinó 16 muestras de canela molida vendidas en el mercado español. Los investigadores identificaron 52 compuestos volátiles, de los cuales 4 eran exclusivos de *C. zeylanicum* y 9 exclusivos de *C. cassia* [7]. Otra investigación sobre los métodos para distinguir las canelas confirma que los perfiles aromáticos no coinciden. Los resultados, sin embargo, pueden variar según el origen, la conservación y el grado de molienda [8].

3.2 Qué canela usar para postres, bebidas y recetas cotidianas

En las preparaciones cotidianas, la canela en polvo debe elegirse en función del efecto deseado: más discreto en los postres delicados, más presente en las bebidas especiadas o en las recetas que soportan bien un sabor marcado. La diferencia práctica no es solo sensorial, sino también culinaria: una especia más intensa puede cambiar el equilibrio de la preparación, mientras que una más fina tiende a permanecer en un segundo plano. Las pruebas disponibles muestran que la identificación de las muestras comerciales es posible incluso en mezclas de polvos, por lo que la elección del producto influye realmente en el resultado final. El límite es que el rendimiento en la cocina depende también de la dosis, la cocción y la frescura, no solo de la especie [9].

3.3 Uso frecuente de la canela: por qué importa la elección de la variedad

Cuando la canela aparece a menudo en desayunos, bebidas o postres caseros, la calidad de la especia se incorpora a la dieta. No solo importa el gusto del momento, sino también el rendimiento a largo plazo. Una variedad fuerte puede volverse repetitiva o enmascarar otros sabores. Una más delicada, en cambio, puede ser más fácil de usar con regularidad. Un uso frecuente requiere atención, ya que aumenta el contacto con algunas sustancias presentes en la especia. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria ha fijado una ingesta diaria tolerable para la cumarina (sustancia aromática natural de algunas



variedades de canela). La dosis es de 0,1 mg/kg de peso corporal al día [10]. La referencia expresada por kilogramo vincula, por tanto, la cantidad tolerable al peso corporal de la persona. Las investigaciones sobre el riesgo indican que el consumo habitual puede llevar la exposición a niveles que deben evaluarse con cuidado [11]. Por ello, cuando el uso es habitual, la evaluación se refiere a la exposición repetida a lo largo de la dieta. Este dato no prohíbe la especia, sino que invita a elegir mejor el producto que se utiliza a menudo.

4. CÓMO LEER LA ETIQUETA Y EL ENVASE SIN CONFUNDIRSE

Para distinguir los tipos de canela, hay que leer con atención los datos proporcionados por el fabricante. El dato más útil es el nombre botánico (nombre científico de la planta), que reduce las dudas entre productos denominados “canela”. El envase debería indicar la identidad y la calidad de la especia, no solo tener un aspecto agradable. El examen visual puede dar otros indicios, pero no sustituye a los datos escritos en el envase. Por tanto, hay que separar los indicios de los datos verificables. El envase guía la elección, mientras que la etiqueta describe mejor el producto. Las siguientes secciones muestran cómo el nombre botánico, el envase y el formato ayudan a evitar los errores más comunes. Estos elementos, sin embargo, no deben hacer que parezcan ciertos algunos detalles que siguen siendo solo indicios. Este control es aún más importante para la canela en polvo, porque el aspecto dice muy poco. Antes de la compra, resulta útil comprobar algunos aspectos prácticos:

- Verificar el nombre botánico escrito en el envase.
- Leer con mayor atención la etiqueta de la canela ya molida.
- Usar el precio y el color solo como primeros indicios.
- Preferir envases que indiquen con claridad el origen y el formato.

Después de ver qué buscar en el envase, es necesario entender qué datos son seguros y cuáles requieren precaución.

4.1 Nombre botánico en la etiqueta: el dato más fiable

De todos los elementos impresos en el envase, el nombre botánico sigue siendo la referencia más sólida para orientarse entre la canela de Ceilán y la cassia. Una denominación precisa limita las ambigüedades del término comercial “canela” y ayuda a evaluar mejor la calidad de la especia. Esto es especialmente útil cuando el producto forma parte habitual de la rutina alimentaria o cuando se busca una elección coherente con un objetivo preciso. La fuerza de este indicador es sencilla: no depende de percepciones subjetivas, sino de una inscripción verificable. La limitación es que no todos los envases son igual de explícitos: cuando el nombre es incompleto o genérico, la información pierde valor práctico. Por ello, si el dato está presente, debe considerarse el más fiable para distinguir los productos, incluso antes de evaluar su aspecto externo. En la práctica, el nombre botánico permite saber con certeza si se trata de *Cinnamomum verum* o de *Cinnamomum cassia*. Esta distinción es importante porque ambas especies tienen perfiles diferentes de cumarina. La cumarina es una sustancia natural que, en dosis elevadas, puede sobrecargar el hígado. La canela de Ceilán contiene muy poca, mientras que la cassia tiene una mayor cantidad. Para quienes consumen canela a diario, esta diferencia puede ser relevante. Por tanto, leer el nombre botánico no es una formalidad, sino un paso concreto para una elección más segura.

4.2 Envase, precio y color: pistas útiles pero no definitivas

El precio, el diseño gráfico y el color del polvo pueden ofrecer una orientación inicial, pero no son criterios lo suficientemente sólidos para identificar con seguridad la canela más preciada o la variedad deseada. Un producto más caro no es automáticamente mejor, y un tono más claro o más oscuro no garantiza por sí solo un origen específico. Por lo tanto, estas señales deben interpretarse como contexto, no como prueba. El límite práctico es precisamente este: en la tienda solo se tienen indicios visuales, por lo que conviene utilizarlos con prudencia y no convertirlos en certezas. Por ejemplo, la canela de Ceilán suele tener un color más claro y una consistencia más quebradiza. La cassia, en cambio, tiende a ser más oscura y dura. Pero estas



diferencias no son constantes: dependen de muchos factores, como la temporada de cosecha o el procesamiento. Incluso el precio puede engañar: una canela de Ceilán auténtica suele costar más, pero un precio alto no es una garantía. Podría tratarse de un producto con un buen marketing, pero no necesariamente de calidad superior. Por ello, el precio y el color deben usarse solo como primeras pistas, que luego deben verificarse con la etiqueta.

4.3 En rama o en polvo: qué formato ayuda más a la hora de elegir

El formato influye mucho en lo fácil que resulta entender qué se está comprando. En las ramas se pueden observar la estructura, la compacidad y la regularidad, mientras que en la canela en polvo seleccionada estas referencias desaparecen casi por completo. Por ello, quien compra en rama dispone de un control visual adicional; quien compra el producto molido debe confiar sobre todo en la transparencia de la etiqueta y en la calidad de la información que aparece en ella. El límite, por tanto, no es el formato en sí, sino la menor legibilidad práctica del producto cuando ya está triturado. Las ramas de Ceilán están formadas por capas finas enrolladas juntas, como un cigarro. Se rompen fácilmente con los dedos y tienen un aroma delicado. Las ramas de cassia, en cambio, son más gruesas, duras y tienen una sola capa enrollada. Estas diferencias se notan a simple vista, pero solo si el producto está entero. En el polvo, todo se confunde: el color, la consistencia y el aroma apenas cambian entre las variedades. Por este motivo, el formato en rama ofrece una ventaja real a quien desea comprobarlo personalmente. Sin embargo, no todo el mundo utiliza las ramas en la cocina: el polvo es más cómodo para postres y bebidas. En ese caso, la etiqueta se convierte en la única herramienta fiable.

4.4 Cómo elegir entre Ceilán y cassia de forma consciente

La elección más consciente nace de la combinación de tres preguntas sencillas: con qué frecuencia se utiliza la especia, en qué formato se compra y qué tan clara es la información del envase. No existe una respuesta única válida para todos, ya que la decisión depende del uso diario y del nivel de precisión que se desee tener en el momento de la compra. En la práctica, el objetivo es evitar que una etiqueta genérica haga pasar

por iguales productos diferentes. Esto no significa que cada elección deba volverse complicada, sino que el consumidor debería preferir envases claros, especialmente si utiliza la especia con frecuencia. La limitación es que el envase por sí solo no lo cuenta todo: por eso, la mejor elección sigue siendo la guiada por el nombre botánico, el formato y la frecuencia de uso. Por ejemplo, quien usa canela solo ocasionalmente puede conformarse con un producto sin nombre botánico. Pero quien la añade cada día al café o al yogur debería buscar la variedad Ceilán, para reducir la ingesta de cumarina. El formato también cuenta: si se desea un control visual, es mejor optar por las ramas. Si se prefiere la practicidad, el polvo es adecuado, pero solo con una etiqueta clara. Al final, la elección consciente no es la perfecta, sino aquella que combina información fiable y hábitos personales.



5. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Esta síntesis reúne las fuentes más útiles de la lista. Muestra qué aspectos cuentan con pruebas más sólidas y cuáles dependen del tipo de estudio, del formato y del uso.

Sintesi delle evidenze scientifiche

Año de publicación	Área estudiada	Qué indican los estudios
2012	seguridad de la cumarina	las pruebas indican que la exposición puede llegar a ser relevante con un uso frecuente [10]
2014	denominación botánica e identidad de la especie	las pruebas indican que el nombre botánico es el dato más fiable para distinguir los productos [1]
2018	confusión nomenclatural entre canela y casia	los resultados no son uniformes, pero las fuentes señalan frecuentes ambigüedades comerciales [2]
2019	autenticación y clasificación de las especies	las pruebas indican que se necesitan marcadores botánicos y químicos, además del nombre comercial [3]
2022	diferenciación analítica entre canela verdadera y falsa	las pruebas indican diferencias en los marcadores químicos y en el contenido de cumarina [8]
2024	adulteración de la canela en polvo	el dato parece coherente: el polvo se distingue mediante análisis específicos, no solo por su aspecto [5]
2025	distinción entre Ceilán y casia en el mercado real	en las muestras a la venta han surgido perfiles aromáticos y químicos diferentes [7]

6. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

ANÁLISIS EDITORIAL DE LAS EVIDENCIAS

Al leer los estudios recopilados en este artículo, he encontrado un panorama coherente: la canela de Ceilán y la casia no son equivalentes. Cambian la identidad botánica, el perfil químico y la facilidad con la que podemos distinguirlos. Los estudios y las revisiones coinciden en un punto: una etiqueta genérica no siempre es suficiente. El formato y los marcadores químicos (sustancias útiles para reconocer una especie) ayudan mucho más. He observado pruebas más sólidas para la identificación, las adiciones no declaradas y las diferencias aromáticas en los productos a la venta.

Debo, sin embargo, señalar una limitación importante.

Muchos estudios evalúan muestras, marcadores o métodos para reconocer las especies, pero pocos miden los efectos en el uso cotidiano. Asimismo, el origen, el procesamiento, la molienda y la conservación pueden alterar el aspecto, el aroma y el sabor. Las conclusiones son, por tanto, sólidas para distinguir las variedades. Son, en cambio, menos ciertas cuando las extienden a cada producto presente en el mercado.

NOTA CRÍTICA FINAL

Las fuentes distinguen bien las dos variedades a nivel botánico y en los análisis de laboratorio. Sin embargo, ofrecen menos datos sobre la elección práctica durante la compra. Por lo tanto, observo una distancia entre lo que la ciencia identifica y lo que el cliente ve en el estante. Las pruebas requieren cautela: algunos estudios examinan muestras precisas, otros son



revisiones o evalúan métodos para determinar el origen. Por tanto, no ofrecen pruebas del mismo nivel. Si la etiqueta es vaga, persiste una duda concreta, especialmente en el caso de la canela en polvo y los productos sin un origen claro.

CONCLUSIONES Y SÍNTESIS EDITORIAL

De los estudios examinados aquí, he llegado a una convicción: distinguir la canela de Ceilán de la cassia ayuda a entender mejor lo que compramos y usamos. Las fuentes muestran diferencias en el origen botánico, en los compuestos aromáticos y en la facilidad de reconocimiento. Esto cuenta sobre todo para la canela en polvo, que ofrece pocas pistas visuales y hace que la etiqueta sea fundamental.

No existe una variedad "mejor" en términos absolutos. Existe, en cambio, un producto más adecuado según el uso, la frecuencia de consumo y la claridad de la información. Una elección atenta considera, por tanto, el gusto, el nombre botánico, el formato y el uso previsto. De aquí nace una lectura más clara de la especia, en el marco de la dieta diaria y la calidad de los ingredientes.

Aggiornato al 21/10/2026. Questo contenuto riflette una sintesi divulgativa delle evidenze scientifiche al momento della pubblicazione e non sostituisce il parere medico.

7. TRANSPARENCIA Y RESPONSABILIDAD CIENTÍFICA

La Inteligencia Artificial se ha empleado exclusivamente como herramienta de apoyo editorial y documental. Todos los contenidos, las interpretaciones, las citas bibliográficas y las conclusiones han sido verificados, revisados y aprobados por el autor, quien asume la plena responsabilidad científica de los mismos.

El manuscrito ha sido además sometido a una revisión por pares (peer review) independiente antes de su publicación.

Para garantizar la máxima transparencia, el historial completo del artículo, incluidas las fechas de envío, revisión, aceptación y publicación, así como la información sobre el proceso de revisión por pares, está disponible en la página dedicada al Historial del artículo.

8. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- [1] **Community herbal monograph on *Cinnamomum verum* J. Presl, cortex**
2014
EMA
DOI: <https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-report/final-community-herbal-monograph-on-cinnamomum-verum-j-presl-cortex.pdf>
- [2] **Cinnamon and Cassia Nomenclature Confusion: A Challenge to the Applicability of Clinical Data**
Oketch Rabah et al., 2018
Clinical Pharmacology & Therapeutics
DOI: <https://doi.org/10.1002/cpt.1162>
- [3] **Cinnamon – Differentiation of Four Species by Linking Classical Botany to an Automated Chromatographic Authentication System**
Ford et al., 2019
Journal of AOAC INTERNATIONAL
DOI: <https://doi.org/10.5740/jaoacint.18-0343>
- [4] **Authentication of true cinnamon (*Cinnamomum verum*) utilising direct analysis in real time (DART)-QToF-MS**
Avula et al., 2015
Food Additives & Contaminants: Part A
DOI: <https://doi.org/10.1080/19440049.2014.981763>
- [5] **Application of HPLC-UV combined with chemometrics for the detection and quantification of 'true cinnamon' adulteration**
Pages-Rebull et al., 2024
Talanta
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.talanta.2024.125676>
- [6] **Differentiating True and False Cinnamon: Exploring Multiple Approaches for Discrimination**
Feltès et al., 2023
Micromachines
DOI: <https://doi.org/10.3390/mi14101819>
- [7] **Multivariate analysis of chemical markers to distinguish "Ceylon" and "Cassia" cinnamon in the Spanish market**
Lipan et al., 2025
Food Chemistry: X
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.fochx.2025.102484>



- [8] Application of spectroscopic techniques and chemometric methods to differentiate between true cinnamon and false cinnamon
Lopes et al., 2022
Food Chemistry
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2021.130746>
- [9] Cassia Cinnamon as a Source of Coumarin in Cinnamon-Flavored Food and Food Supplements in the United States
Wang et al., 2013
Journal of Agricultural and Food Chemistry
DOI: <https://doi.org/10.1021/jf4005862>
- [10] Scientific Opinion on Coumarin in Flavorings and Other Food Ingredients with Flavoring Properties
2012
EFSA
DOI: <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/2809>
- [11] Risk assessment of coumarin using the benchmark dose (BMD) approach: Children in Norway which regularly eat oatmeal porridge with cinnamon may exceed the TDI for coumarin with several folds
Fotland et al., 2012
Food and Chemical Toxicology
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.fct.2011.12.005>
- [12] Relative bioavailability of coumarin from cinnamon and cinnamon containing foods compared to isolated coumarin: A four way crossover study in human volunteers
Abraham et al., 2011
Molecular Nutrition & Food Research
DOI: <https://doi.org/10.1002/mnfr.201000394>
- [13] Safety of Cinnamon: An Umbrella Review of Meta-Analyses and Systematic Reviews of Randomized Clinical Trials
Gu et al., 2022
Frontiers in Pharmacology
DOI: <https://doi.org/10.3389/fphar.2021.790901>
- [14] The effect of cinnamon supplementation on glycemic control in patients with type 2 diabetes mellitus: An updated systematic review and dose response meta analysis of randomized controlled trials
Moridpour et al., 2024
Phytotherapy Research
DOI: <https://doi.org/10.1002/ptr.8026>
- [15] Cinnamon Use in Type 2 Diabetes: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis
Allen et al., 2013
The Annals of Family Medicine
DOI: <https://doi.org/10.1370/afm.1517>
- [16] Efficacy and safety of cinnamon in type 2 diabetes mellitus and pre-diabetes patients: A meta-analysis and meta-regression
Deyno et al., 2019
Diabetes Research and Clinical Practice
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2019.107815>
- [17] The effect of cinnamon supplementation on lipid profiles in patients with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis of clinical trials
Jamali et al., 2020
Complementary Therapies in Medicine
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102571>
- [18] Effects of cinnamon on controlling metabolic parameters of polycystic ovary syndrome: A systematic review and meta-analysis
Heydarpour et al., 2020
Journal of Ethnopharmacology
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jep.2020.112741>



- [19] **The effect of cinnamon supplementation on glycemic control in women with polycystic ovary syndrome: A systematic review and meta analysis**
Heshmati et al., 2021
Journal of Food Biochemistry
DOI: <https://doi.org/10.1111/jfbc.13543>
- [20] **Insulin resistance improvement by cinnamon powder in polycystic ovary syndrome: A randomized double blind placebo controlled clinical trial**
Hajimonfarednejad et al., 2018
Phytotherapy Research
DOI: <https://doi.org/10.1002/ptr.5970>
- [21] **Influence of Cinnamon on Glycemic Control in Individuals With Prediabetes: A Randomized Controlled Trial**
Romeo et al., 2020
Journal of the Endocrine Society
DOI: <https://doi.org/10.1210/jendso/bvaa094>