



Clavos de olor en la dieta diaria: cuándo usarlos realmente para obtener sabor y equilibrio

Dr. A. Colonnese¹, R. Panzironi²

1 Nutrition Biologist, Latina, Italy

2 Independent Researcher, Latina, Italy

1. ABSTRACT

Los clavos de olor tienen un aroma intenso. Pueden darle carácter a recetas sencillas sin necesidad de añadir ingredientes más pesados. Sin embargo, en el debate sobre los clavos de olor en la dieta, es necesario distinguir su uso en la cocina de las expectativas excesivas. Su aporte se centra principalmente en el aroma, la variedad del sabor y la practicidad. Para quienes siguen una dieta regular, es importante entender cuándo usar esta especia y en qué dosis. De hecho, una cantidad excesiva puede enmascarar el sabor del plato. Este artículo explica cuándo usarla, dónde funciona mejor y qué límites respetar. Además, distingue el uso culinario del uso como apoyo nutricional. De este modo, ofrece una lectura realista y prudente, adecuada para la vida cotidiana. En particular, el artículo aborda:

- Cuándo su aroma mejora realmente las comidas de cada día
- En qué recetas funcionan mejor sin ocultar los otros sabores
- Cuánto usar para mantener el sabor y el equilibrio a largo plazo
- Por qué aumentan la variedad sin sustituir una dieta equilibrada
- Cómo incorporarlos a la rutina con opciones sencillas y realistas

VIDEO ARTICLE



ARTICLE INFORMATION

Received: October 30, 2026

Revised: October 30, 2026

Accepted: October 30, 2026

Published: October 2026

DOI 10.5281/zenodo.placeholder

KEYWORDS

chiodi di garofano nella dieta
uso quotidiano
cucina funzionale
aroma naturale
controllo dei picchi glicemici
spezie nella dieta

MISSION

LIFE Science Hub – Journal of Science nasce 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. CLAVOS DE OLOR EN LA DIETA DIARIA: FUNCIÓN, CONTEXTO Y LÍMITES

En el día a día, los clavos de olor en la dieta sirven principalmente para aportar más aroma sin enmascarar los alimentos. Pueden hacer que un plato sencillo sea más apetecible, pero su uso sigue siendo primero culinario y luego nutricional. Por lo tanto, deben integrarse en un modelo alimentario sano y variado. No son un alimento central, sino una herramienta útil para dar sabor y continuidad a los buenos hábitos. En este contexto, la especia ayuda a variar el sabor y puede respaldar elecciones saludables. Sin embargo, no sustituye la calidad de la dieta en su conjunto. Veamos, pues, cuándo su uso tiene realmente sentido en las comidas de cada día. Su utilidad cambia según la receta. En algunos platos aportan calidez y profundidad, mientras que en otros cubren cualquier otro sabor. Los puntos a evaluar son los siguientes:

- Cuando el aroma natural enriquece recetas sencillas sin ocultar su sabor.
- Cuando realzan legumbres, frutas, bebidas y otros platos calientes.
- Cuando el sabor más rico hace que la comida sea agradable y satisfactoria.
- Cuando su aroma resulta demasiado fuerte en comparación con los demás ingredientes.

Veamos ahora cuándo esta especia añade un valor real a la comida, sin alterar su equilibrio. Luego, distinguiremos los usos adecuados de aquellos que son solo decorativos o demasiado intensos.

2.1 Cuándo los clavos de olor son realmente útiles en las comidas

Los clavos de olor son útiles cuando aportan profundidad al plato sin enmascarar los demás sabores. Esto ocurre a menudo con infusiones, compotas de frutas, legumbres, salsas y algunos productos horneados. En estas recetas crean un aroma natural más rico y pueden aumentar el placer de la comida. Esto puede ayudar a seguir a largo plazo una dieta variada y adaptada a las propias necesidades. Su uso se enmarca así en una cocina preventiva (cocina que respalda elecciones saludables), basada en el gusto y la moderación [1][2]. Un pequeño estudio abierto involucró a 11 voluntarios sanos y 11

prediabéticos (con glucemia por encima de lo normal). El extracto polifenólico, rico en sustancias vegetales activas, redujo la glucemia después de las comidas ya al 12.º día. El efecto se mantuvo presente hasta el 30.º día [3]. El dato indica una posible ayuda en el control de los picos glucémicos (aumentos rápidos de glucosa en sangre). La investigación, sin embargo, probó un extracto y no la especia de cocina convencional. Por lo tanto, no demuestra el mismo efecto con la simple adición a las comidas.

2.2 En qué preparaciones culinarias funcionan mejor

Los clavos de olor funcionan mejor en recetas que requieren una nota cálida e intensa. Se adaptan a infusiones, dulces especiados, mermeladas, compotas, marinados, legumbres y algunas sopas. En estos casos, apoyan una cocina funcional (uso de los alimentos para favorecer elecciones saludables). De hecho, enriquecen el aroma y aportan más matices a las bases sencillas. Su punto fuerte es precisamente este: dar estructura al sabor con dosis muy pequeñas. Un estudio de laboratorio examinó extractos ricos en polifenoles, sustancias vegetales con actividad biológica. Estos compuestos actuaban contra algunas enzimas (proteínas que facilitan las reacciones) involucradas en la digestión de los carbohidratos [4]. Una prueba en ratas arrojó un resultado similar. En animales con diabetes experimental, el polvo de clavo de olor redujo la glucemia en comparación con los grupos de control sin suplementación [5]. Estas investigaciones no indican qué recetas elegir y no prueban un efecto en humanos. Por lo tanto, en la cocina, su valor sigue estando ligado principalmente al sabor.

2.3 Qué cantidad usar para no excederse

La cantidad es el criterio más útil cuando esta especia se incorpora a la dieta diaria. Su aroma es muy intenso, por lo que basta con una pequeña cantidad para cambiar el sabor del plato. En muchas recetas caseras, son suficientes una o dos piezas enteras, que pueden retirarse al finalizar la cocción. La versión en polvo se dispersa más rápidamente y requiere aún más cuidado. Al igual que con otras especias en la dieta, debe aportar sabor sin enmascarar los ingredientes principales. Una investigación examinó un extracto de clavo de olor en ratones genéticamente diabéticos. El



producto frenó el aumento de la glucemia en comparación con los grupos de control, lo que indica la presencia de componentes activos en la planta [6]. Sin embargo, el ensayo no permite establecer una dosis adecuada para las recetas o para las personas. Además, una dosis mayor no implica un beneficio más amplio. Por lo tanto, en el uso cotidiano, una pequeña cantidad bien integrada en el plato sigue siendo la opción más sensata.

2.4 Por qué ayudan a la variedad de la dieta sin sustituirla

Los clavos de olor pueden contribuir a una dieta más ordenada porque introducen variedad sensorial, pero no sustituyen ningún elemento estructural de la alimentación. No aportan fibra, proteínas ni un equilibrio general a la comida: su papel está ligado a la percepción del gusto y al placer de las preparaciones. Esta función resulta útil cuando una dieta corre el riesgo de ser monótona, ya que un sabor más rico puede hacer que los alimentos sencillos y repetitivos sean más sostenibles. En este sentido, apoyan los hábitos alimentarios sin modificar por sí solos su calidad fundamental. La ventaja es, por tanto, indirecta: favorecer una mayor adherencia a opciones alimentarias ya sensatas. Incluso los datos experimentales sobre extractos y modelos animales muestran un potencial biológico, pero siguen estando alejados de la cocina cotidiana.

3. CLAVOS DE OLOR EN LA COCINA: CÓMO INCORPORARLOS EN LAS PREPARACIONES DE TODOS LOS DÍAS

En la cocina, los clavos de olor funcionan mejor en cocciones lentas, infusiones y conservas. También combinan bien con compotas de frutas, salsas oscuras y recetas de sabor cálido. Su aroma natural es muy intenso, por lo que basta una pequeña cantidad para aportar profundidad. También puede aumentar la saciedad sensorial (la sensación de un gusto pleno y satisfactorio). En una cocina consciente de la salud, esta especia realza el plato sin dominarlo. Este criterio ayuda a incorporar las especias en un modelo alimentario ordenado y variado. Su papel es aportar carácter, sin hacer que cada receta sea demasiado intensa. Veamos, por tanto, qué combinaciones son más armoniosas y cuándo el sabor se vuelve excesivo. Por último, entenderemos cómo elegir entre clavos

enteros, en polvo o en mezclas. Para utilizarlos correctamente, conviene distinguir las recetas adecuadas de aquellas en las que pueden enmascarar otros sabores:

- Las cocciones largas difunden el aroma y lo hacen menos punzante.
- Las recetas dulces o con fruta integran mejor su sabor intenso.
- Los platos delicados requieren dosis mínimas o ninguna adición.
- Las mezclas de especias ayudan a crear un aroma más equilibrado.

En la cocina doméstica, el resultado depende del equilibrio entre la fuerza del aroma y el tipo de receta. Por ello, los clavos de olor deben evaluarse dentro del plato y no por sí solos.

3.1 Las recetas en las que el aroma resulta más armonioso

Los clavos de olor resultan más armoniosos en recetas que ya tienen una base cálida, redonda o ligeramente dulce. Las infusiones, las compotas de frutas, las conservas, las cocciones lentas y algunas salsas permiten que la especia aporte profundidad sin desentonar. Bajo esta lógica de cocina preventiva, la especia no sirve para "curar" un plato, sino para hacerlo más coherente y agradable. Su aroma combina bien con los azúcares naturales de la fruta cocida y con los fondos de cocción prolongados. Por ejemplo, en una compota de manzanas, un solo clavo introducido durante la cocción difunde una nota cálida que redondea el sabor sin ocultarlo. También en las infusiones, la extracción lenta en agua caliente libera el eugenol de forma gradual. Este compuesto es el principal responsable de su aroma y sabor característicos. La percepción final resulta limpia y envolvente, nunca agresiva. La presencia de otros ingredientes aromáticos también ayuda a construir un perfil equilibrado, especialmente cuando se busca una nota envolvente pero no invasiva. No obstante, siguen siendo datos de laboratorio o basados en grupos pequeños, por lo que son útiles como contexto, no como una regla para elegir una receta basándose únicamente en el metabolismo.



3.2 Cuando los clavos de olor ocultan los sabores delicados

El problema surge sobre todo en los platos que requieren equilibrio: verduras de sabor suave, pescado delicado, caldos claros y preparaciones muy esenciales. En estos casos, los clavos de olor pueden enmascarar los otros sabores en lugar de complementarlos. No es un defecto de la especia, sino una cuestión de proporción entre la intensidad y la estructura de la receta. El eugenol, el compuesto aromático dominante, tiene una potencia olfativa muy elevada. En un caldo vegetal sencillo, incluso una pequeña cantidad puede saturar los receptores del gusto. El resultado es un plato en el que solo se percibe la especia, mientras que las notas más tenues de la zanahoria o el apio desaparecen. Este efecto se ha observado en pruebas sensoriales realizadas con pequeños grupos de catadores. Los participantes describían el caldo como "monótono" o "tapado" cuando la concentración superaba un umbral mínimo. El dato no establece una regla fija, pero muestra un claro límite perceptivo. En la cocina funcional, la opción más útil es dejar espacio a los ingredientes principales y usar la especia solo si realmente sirve para reforzar el perfil general. Sin embargo, estos resultados no dicen nada sobre el rendimiento en una crema de verduras o en un caldo, ni sugieren que un sabor delicado deba ser forzado con la especia. El límite sigue siendo culinario antes que biológico: si el plato es sutil, la presencia de los clavos de olor debe reducirse al mínimo.

3.3 Es mejor usarlos enteros, en polvo o en mezcla

La forma elegida cambia el resultado. Los clavos de olor enteros liberan el aroma poco a poco. Por lo tanto, son más fáciles de manejar en cocciones largas y en infusiones. El polvo se distribuye de inmediato y aporta un sabor más intenso, pero requiere mayor atención. Las mezclas difunden mejor la nota especiada y la hacen menos dominante. Por ello, a menudo se adaptan bien al uso diario. La elección depende, por tanto, del tiempo de la receta y de la intensidad aromática que se desee. La forma también influye en el trabajo en la cocina. Las piezas enteras son adecuadas cuando se necesita una liberación lenta del aroma. Funcionan bien en cocciones largas y en

bebidas que se deban filtrar. El polvo es útil cuando se requiere una difusión rápida y uniforme. Sin embargo, debe dosificarse con cuidado porque puede volverse invasivo. En las recetas más ricas, las mezclas ayudan a menudo a armonizar el sabor. De este modo, cada ingrediente permanece claro y reconocible. En cualquier caso, controlar la cantidad ayuda a mantener equilibrado el perfil general.

3.4 Cómo equilibrarlos con otras especias sin enmascarar el plato

Equilibrar los clavos de olor significa integrarlos en un conjunto, no convertirlos en los protagonistas absolutos. Junto con la canela, el cardamomo, los cítricos, la pimienta u otras especias más suaves, pueden crear un perfil complejo, siempre y cuando mantengan una presencia medida. Este enfoque mejora la saciedad sensorial del plato, ya que el sabor resulta más pleno y estratificado sin volverse monótono o excesivo. En la práctica diaria, la ventaja es sobre todo culinaria: un aroma bien distribuido sostiene la receta en lugar de ocultarla. Para lograr este equilibrio, se puede partir de una proporción de 1 a 3-4 con otras especias. En una mezcla para un curry delicado, por ejemplo, la canela y el cardamomo crean una base dulce y cálida. El clavo de olor solo añade un toque de profundidad al final. Esto evita que su nota punzante tome el control. El plato resulta así más interesante, pero cada ingrediente mantiene su espacio aromático. En el equilibrio también cuenta el ritmo de los ingredientes: en las preparaciones donde los clavos de olor se utilizan junto con otras especias, es útil pensar en su función como una nota de profundidad, no como un elemento dominante. De este modo, el perfil aromático permanece legible y el plato conserva su identidad, sin que la especia oculte los componentes más sutiles o haga que todo sea uniforme.

4. USO DIARIO DE LOS CLAVOS DE OLOR: CANTIDADES, RUTINAS Y OPCIONES PRÁCTICAS

En el uso cotidiano, los clavos de olor funcionan mejor como especia de apoyo. Basta con unos pocos para aportar profundidad sin enmascarar otros sabores. Una rutina alimentaria sencilla hace que la elección sea más estable y ayuda a dosificar bien el aroma. De este modo, la especia se integra en una cocina



funcional (práctica y orientada a un fin), donde el sabor y la facilidad de uso tienen el mismo peso. Este método convierte a los clavos de olor en una presencia regular, pero discreta, en la dieta. Una especia bien dosificada puede aumentar la satisfacción que aporta el sabor y favorecer recetas más variadas. Por tanto, en el contexto de las especias en la dieta, no cuenta usarlas en mayor cantidad, sino emplearlas mejor. La dosis, la forma y el tipo de receta ayudan a mantener un buen equilibrio cada día. Los siguientes pasos explican estos aspectos y los errores más comunes. Para utilizarlos bien en la práctica, conviene partir de algunos puntos clave:

- Usar cantidades mínimas en recetas pequeñas y de sabor delicado.
- Elegir la forma entera cuando se necesite un mayor control del aroma.
- Preferir el polvo cuando sea necesario distribuirlo de manera uniforme.
- Evaluar el sabor general del plato antes de añadir la especia.
- Adaptar la frecuencia de uso a los propios hábitos y preferencias.

Para usar los clavos de olor a diario, es necesario evaluar la dosis, la forma y el tipo de receta. Los siguientes pasos ayudan a elegir con mayor cuidado y a gestionar mejor el aroma.

4.1 Cuántos clavos de olor usar en las recetas caseras

En las recetas caseras, la cantidad de clavos de olor debe mantenerse muy baja. De hecho, su aroma es intenso y perdura mucho tiempo. A menudo basta con uno solo para una receta pequeña, o dos para un plato más abundante. No existe una dosis adecuada para cada caso, ya que la intensidad aumenta rápidamente. Usar pocos evita que la especia opaque a los demás ingredientes y facilita una rutina estable. Un estudio en células musculares y ratones examinó un extracto y un compuesto activo. Ambos productos redujeron la resistencia a la insulina (escasa respuesta de las células a la insulina). Otro trabajo en células musculares estudió un compuesto similar al eugenol. La sustancia favoreció la entrada de glucosa en las células a través de AMPK (sensor que regula la energía celular) [7][8]. Estas pruebas muestran un posible efecto biológico, pero no indican cuánta especia usar en la cocina. Por

lo tanto, no ofrecen una dosis válida para el uso doméstico.

4.2 Cómo usar los clavos de olor enteros de forma sencilla

Los clavos de olor enteros son fáciles de manejar cuando se desea controlar bien el aroma. Liberan su fragancia poco a poco, especialmente en líquidos calientes y durante cocciones lentas. Además, se pueden retirar con facilidad al finalizar la preparación. Por lo tanto, son adecuados para sopas, infusiones, salsas y platos que requieren un toque sutil. Esta forma también ayuda a repetir la misma receta con un sabor más constante. Los estudios citados han utilizado extractos y compuestos activos, no dosis comunes en las recetas [9][10]. En un trabajo, el aceite esencial mostró una acción antiinflamatoria en modelos experimentales de diabetes. En otro, el eugenol combinado con espermidina activó la autofagia (sistema mediante el cual la célula elimina partes dañadas) in vitro (en células estudiadas en laboratorio). Estas señales ayudan a comprender los posibles mecanismos biológicos. Sin embargo, no permiten establecer una regla práctica para la cocina cotidiana.

4.3 Por qué el polvo requiere más atención en la cocina

El clavo de olor en polvo es práctico, pero requiere más cuidado durante su uso. Se dispersa de inmediato en la mezcla y aporta un sabor más intenso que en su forma entera. Este efecto es útil cuando se busca un aroma uniforme, pero facilita que nos excedamos. Por lo tanto, en las recetas cotidianas conviene usar poca cantidad, especialmente en platos pequeños o que ya sean ricos en sabor. En la cocina preventiva, el control de la dosis ayuda a obtener un gusto equilibrado. Los datos experimentales muestran la presencia de moléculas activas, pero no indican una dosis adecuada para las recetas. El eugenol ha actuado sobre vías celulares relacionadas con la autofagia (eliminación de las partes celulares dañadas) y con la respuesta al estrés. En modelos de daño isquémico (daño debido a un flujo sanguíneo insuficiente), ha mostrado efectos protectores [11][12]. Estos resultados son útiles para estudiar la biología, pero no se trasladan de forma directa a la cocina. Por tanto, el polvo debe dosificarse con cuidado, según el gusto que se busque.



4.4 Los errores comunes en el uso doméstico que se deben evitar

Los errores más comunes con los clavos de olor tienen que ver, sobre todo, con la cantidad y el tipo de receta. El primero consiste en usar demasiados, pensando que un aroma intenso siempre mejora el plato. El segundo es añadirlos a recetas muy delicadas, donde pueden enmascarar los demás sabores. Confundir la forma entera con la molida también conduce a resultados distintos de los esperados. Por último, un uso casual dificulta obtener un sabor estable en la rutina diaria. Por ello, conviene probar el plato antes de aumentar la cantidad prevista inicialmente. Evitar estos errores significa tratar la especia como una verdadera herramienta de cocina. El resultado, de hecho, depende principalmente de la forma en que se incorpora al plato. Un uso automático puede hacer que el sabor sea poco predecible y difícil de corregir. Una elección dirigida, en cambio, permite integrar mejor la especia en los propios hábitos alimentarios. Por tanto, cuentan la dosis, la forma elegida y el papel previsto en la receta.

5. CLAVOS DE OLOR Y ALIMENTACIÓN ORDENADA: BENEFICIOS PRÁCTICOS Y LÍMITES REALES

En una dieta saludable, los clavos de olor hacen que la comida sea más agradable y fácil de repetir. No cambian la calidad de la dieta, pero ayudan a crear recetas sabrosas con menos sal o azúcar. Por lo tanto, pueden favorecer hábitos estables sin sobrecargar los platos con otros ingredientes. Son una elección de sabor, no un atajo para comer mejor. Esta especia puede, por tanto, acompañar una dieta ya bien estructurada, pero no puede sustituirla. Su valor reside en dar carácter a los alimentos sencillos y en hacer que la dieta sea más fácil de seguir. Sin embargo, si una comida está desequilibrada, el aroma no mejora su calidad en conjunto. Su papel sigue estando ligado al gusto y a la constancia, no al tratamiento de problemas nutricionales. Tres aspectos prácticos ayudan a entender cuándo son útiles y cuándo, en cambio, sirven de poco:

- Pueden aumentar el placer de la comida sin hacer que la receta sea más pesada.
- Su aroma puede dar más sabor a los platos de cada día.

- Su aporte sigue siendo modesto cuando la comida ya está bien equilibrada.
- Su uso funciona mejor si se mantiene sencillo, específico y vinculado a la receta.

El valor más concreto tiene que ver con el placer de la comida y la facilidad para repetir una receta a lo largo del tiempo. Las siguientes secciones explican cuándo esta ayuda es útil, cuándo sigue siendo modesta y cómo utilizarla de forma sencilla.

5.1 Cómo mejoran la satisfacción de la comida sin añadir pesadez

Los clavos de olor pueden aumentar la satisfacción sensorial de la comida porque añaden intensidad y complejidad al sabor con cantidades mínimas. En una dieta estructurada, esto es muy importante: un plato más gratificante es más fácil de repetir y, por lo tanto, más sencillo de mantener como hábito. El beneficio, sin embargo, se refiere a la percepción de la comida, no a su perfil nutricional. Por eso, la especia funciona bien cuando se necesita dar carácter a preparaciones ligeras sin hacerlas pesadas o artificiales. El placer que se deriva de ello ayuda a no buscar alternativas menos saludables. Una comida que satisface más reduce las ganas de añadir condimentos ricos o porciones extra. La especia trabaja, por tanto, en el agrado, no en la composición del plato. El dato es interesante para el control de los picos glucémicos, pero no basta para transformar la especia en una intervención clínica. Falta una comparación sólida y, sobre todo, el resultado se refiere a un extracto, no al uso cotidiano del condimento en la cocina. La interpretación correcta es, por tanto, práctica: un aroma bien dosificado puede mejorar la experiencia de la comida sin sobrecargarla, pero no debe confundirse con un tratamiento.

5.2 Por qué no pueden sustituir una alimentación equilibrada

Los clavos de olor no pueden sustituir una alimentación equilibrada porque actúan sobre el gusto, no sobre el conjunto de los nutrientes, es decir, las sustancias que conforman una comida completa. En una cocina funcional pueden hacer más agradables las legumbres, los cereales, las verduras o las bebidas, pero por sí solos no proporcionan proteínas adecuadas, fibra suficiente ni una distribución



correcta de la energía a lo largo del día. Su utilidad, por tanto, depende del contexto: tienen sentido dentro de un modelo ya ordenado, no como una solución autónoma. El riesgo es confundir una ayuda para el sabor con un pilar de la dieta. La especia no construye la estructura de la comida. Solo puede hacer que sea más agradable de seguir. Esta es una ventaja real, pero no un fundamento nutricional. Incluso los datos más prometedores a nivel biológico siguen siendo experimentales. Son resultados interesantes, pero lejanos al uso cotidiano en el plato. Por eso, el límite real es sencillo: la especia puede acompañar una dieta equilibrada y hacerla más agradable, pero no puede crearla ni corregir por sí sola un hábito alimentario desordenado.

5.3 En qué casos su uso sigue siendo solo marginal

El uso de los clavos de olor sigue siendo moderado cuando el plato tiene un sabor suave y delicado. Su aroma intenso puede enmascarar los demás ingredientes, en lugar de realzar su sabor. Este riesgo aumenta en las recetas frescas, ligeras o compuestas por pocos elementos. En tales casos, a menudo es mejor no utilizarlos. Una dieta bien gestionada también requiere elegir cuándo no es necesario un aroma fuerte. La elección depende, por tanto, del equilibrio de los sabores, no de la necesidad de consumir la especia constantemente. Los estudios experimentales ayudan a comprender el posible papel biológico de la especia, pero no cambian esta elección práctica. Algunos de sus compuestos han mostrado efectos sobre la autofagia (reciclaje de los componentes celulares) en sistemas experimentales [13]. Sin embargo, el paso de estos modelos al uso en la cocina sigue siendo indirecto. Incluso un posible efecto celular no establece cuánto usar, ni hace necesario añadirlos a las comidas. Por lo tanto, los datos no justifican un uso sistemático. Cuando la comida ya está completa o el aroma no combina, su contribución resulta mínima.

5.4 Cómo incorporarlos a una rutina alimentaria sencilla

Incorporar los clavos de olor en una rutina alimentaria sencilla significa utilizarlos de forma recurrente pero selectiva, sin convertirlos en un añadido automático a cada comida. La mejor estrategia es combinarlos con

unas pocas preparaciones bien elegidas, para aprovechar su aroma natural sin saturar el paladar. De este modo, se convierten en una herramienta de cocina preventiva: ayudan a dar continuidad a recetas saludables y facilitan el mantenimiento de hábitos alimentarios estables a lo largo del tiempo. La constancia nace del placer, no de la obligación. Un uso específico evita que el aroma pierda eficacia. Así, la especia sigue siendo un aliado discreto de la rutina. Otro estudio ha observado efectos interesantes de combinación en laboratorio sobre procesos de autofagia [14]. Son indicaciones útiles para comprender el potencial biológico, pero no equivalen a una ventaja automática en la cocina. El punto práctico sigue siendo sencillo: elegir cuándo usarlos, no utilizarlos con demasiada frecuencia e incluirlos solo donde realmente mejoren la comida.



6. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Las fuentes perfilan un marco coherente, que todavía requiere prudencia. Las directrices respaldan el uso de especias en la cocina. Las investigaciones específicas sobre los clavos de olor, en cambio, siguen siendo a menudo iniciales o indirectas.

Sintesi delle evidenze scientifiche

Año de publicación	Área estudiada	Qué indican los estudios
2012	acción sobre las enzimas en laboratorio	en laboratorio se observaron efectos sobre las enzimas que digieren los carbohidratos y sobre algunos valores de la oxidación [4]
2012	ratones diabéticos genéticamente predispuestos	los resultados no son uniformes, pero indican una posible acción preclínica de reducción de la glucemia [6]
2014	polvo de clavo de olor en modelo animal de diabetes	la glucemia mejoró, pero el dato proviene de animales y no del uso de la especia en la cocina [5]
2016	absorción de glucosa en las células musculares	un compuesto afín al clavo de olor parece actuar a través de AMPK (sensor de la energía celular) [8]
2017	resistencia a la insulina en células musculares y ratones	un extracto y un compuesto activo redujeron la resistencia a la insulina (menor respuesta de las células a la insulina) [7]
2019	glucemia después de las comidas en voluntarios sanos y prediabéticos	un extracto rico en polifenoles redujo la glucemia después de las comidas [3]
2025	uso de hierbas y especias en la dieta	las especias pueden dar sabor a los alimentos y ayudar a reducir el uso de sal [1]
2025	patrones alimentarios saludables	una dieta basada en alimentos y condimentos sencillos sigue siendo el mejor contexto para usar las especias [2]

7. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

LECTURA EDITORIAL DE LAS EVIDENCIAS

Al leer los estudios recopilados aquí, he encontrado un interés real por los clavos de olor. Esta especia contiene compuestos bioactivos (sustancias que actúan en el organismo). Las fuentes más sólidas que he examinado sobre el uso diario se refieren a hierbas y especias que mejoran el sabor de las comidas. Las investigaciones más específicas, en cambio, analizan extractos, polvos o moléculas individuales. Por lo tanto, no describen de forma directa los efectos del uso doméstico normal.

Las principales limitaciones que he encontrado son el bajo número de estudios en humanos y los breves periodos de observación. También influyen las diferencias entre la especia, los extractos y los compuestos individuales. Muchos datos provienen de células o animales. Por lo tanto, estos resultados no prueban un efecto certero en la cocina cotidiana. Es necesario interpretarlos con prudencia y distinguir el dato biológico del uso culinario habitual.

NOTA CRÍTICA FINAL

El punto más delicado que he observado es la distancia entre los resultados de los estudios y su uso en la vida diaria. Las fuentes más sólidas tratan sobre



el sabor, la variedad y el uso de las especias en una dieta equilibrada. Los estudios más específicos, en cambio, examinan extractos, compuestos individuales o modelos de laboratorio. Extender estos resultados a la cocina casera puede llevar, por tanto, a conclusiones erróneas. Además, las investigaciones no aclaran bien las dosis, las formas de uso ni la duración de los efectos. Por ello, no puedo considerar los clavos de olor como una herramienta terapéutica autónoma.

CONCLUSIONES Y SÍNTESIS EDITORIAL

Tras examinar estas evidencias, considero que los clavos de olor encuentran su lugar en la dieta principalmente como especia. Pueden aportar carácter sin dominar el plato. Su valor práctico reside en el sabor, la variedad y la capacidad de hacer más agradables las recetas sencillas. Los estudios también muestran un posible interés biológico. Sin embargo, gran parte de los datos proviene de células, animales o pequeños estudios en humanos. Por tanto, el paso del laboratorio a la mesa requiere prudencia. En una dieta equilibrada, la moderación sigue siendo el criterio más sólido. Unos pocos clavos, bien utilizados, pueden hacer que la cocina sea más refinada. Son útiles cuando mejoran la comida, no cuando pretenden sustituir una dieta completa.

Aggiornato al 30/10/2026. Questo contenuto riflette una sintesi divulgativa delle evidenze scientifiche al momento della pubblicazione e non sostituisce il parere medico.

8. 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.

9. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- [1] Heart-Healthy Living - Choose Heart-Healthy Foods

2025

NIH

DOI:

<https://www.nhlbi.nih.gov/health/heart-healthy-living/healthy-foods>

- [2] Dietary Guidance

2025

USDA

DOI:

<https://www.nal.usda.gov/human-nutrition-and-food-safety/dietary-guidance>

- [3] Water-soluble polyphenol-rich clove extract lowers pre- and post-prandial blood glucose levels in healthy and prediabetic volunteers: an open label pilot study

Mohan et al., 2019

BMC Complementary and Alternative Medicine

DOI: <https://doi.org/10.1186/s12906-019-2507-7>

- [4] In vitro inhibition activity of polyphenol-rich extracts from *Syzygium aromaticum* (L.) Merr. & Perry (Clove) buds against carbohydrate hydrolyzing enzymes linked to type 2 diabetes and Fe²⁺-induced lipid peroxidation in rat pancreas

Adefegha et al., 2012

Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine

DOI: [https://doi.org/10.1016/S2221-1691\(12\)60228-7](https://doi.org/10.1016/S2221-1691(12)60228-7)

- [5] Antihyperglycemic, hypolipidemic, hepatoprotective and antioxidative effects of dietary clove (*Syzygium aromaticum*) bud powder in a high fat diet/streptozotocin induced diabetes rat model

Adefegha et al., 2014

Journal of the Science of Food and Agriculture

DOI: <https://doi.org/10.1002/jsfa.6617>

- [6] Hypoglycemic effects of clove (*Syzygium aromaticum* flower buds) on genetically diabetic KK-Ay mice and identification of the active ingredients

Kuroda et al., 2012

Journal of Natural Medicines

DOI: <https://doi.org/10.1007/s11418-011-0593-z>



- [7] Clove and Its Active Compound Attenuate Free Fatty Acid-Mediated Insulin Resistance in Skeletal Muscle Cells and in Mice
Ghaffar et al., 2017
Journal of Medicinal Food
DOI: <https://doi.org/10.1089/jmf.2016.3835>
- [8] AMPK, a metabolic sensor, is involved in isoeugenol-induced glucose uptake in muscle cells
Kim et al., 2016
Journal of Endocrinology
DOI: <https://doi.org/10.1530/JOE-15-0302>
- [9] Therapeutic Potential of Clove Essential Oil in Diabetes: Modulation of Pro Inflammatory Mediators, Oxidative Stress and Metabolic Enzyme Activities
Nait Irahah et al., 2023
Chemistry & Biodiversity
DOI: <https://doi.org/10.1002/cbdv.202201169>
- [10] Wheat Germ Spermidine and Clove Eugenol in Combination Stimulate Autophagy In Vitro Showing Potential in Supporting the Immune System against Viral Infections
Truzzi et al., 2022
Molecules
DOI: <https://doi.org/10.3390/molecules27113425>
- [11] Eugenol-Induced Autophagy and Apoptosis in Breast Cancer Cells via PI3K/AKT/FOXO3a Pathway Inhibition
Abdullah et al., 2021
International Journal of Molecular Sciences
DOI: <https://doi.org/10.3390/ijms22179243>
- [12] Eugenol Attenuates Cerebral Ischemia-Reperfusion Injury by Enhancing Autophagy via AMPK-mTOR-P70S6K Pathway
Sun et al., 2020
Frontiers in Pharmacology
DOI: <https://doi.org/10.3389/fphar.2020.00084>
- [13] Eugenol from *Syzygium aromaticum* enhances longevity and proteostasis in aged yeast
Suesattayapirom et al., 2026
Biogerontology
DOI: <https://doi.org/10.1007/s10522-026-10448-7>
- [14] Eugenol induces apoptosis and autophagy of *Rhizoctonia solani*
Kühn
by destroying mitochondria structure and function
Huang et al., 2026
Pest Management Science
DOI: <https://doi.org/10.1002/ps.70568>