

# Los potentes beneficios de las hojas de cilantro y las semillas de coriandro

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › El cilantro y las semillas de coriandro son las 2 etapas del desarrollo de la planta *Coriandrum sativum*. El cilantro se refiere a la etapa inicial de solo hojas. Una vez que florece y desarrolla semillas, se conoce como coriandro
- › Investigaciones recientes han encontrado que la hoja de cilantro contiene un potente anticonvulsivo activador de canales de potasio, lo que puede beneficiar a las personas que sufren ataques epilépticos
- › El cilantro activa canales específicos de potasio responsables de regular la actividad en el cerebro, reduciendo así la actividad convulsiva
- › El ingrediente activo principal en la semilla de coriandro es el linalol, el cual ha demostrado prevenir el daño oxidativo, inhibir el crecimiento microbiano, mejorar el estado de ánimo, mejora la cognición, aliviar la ansiedad, proteger contra las enfermedades neurológicas y reducir el dolor
- › El uso medicinal del *Coriandrum sativum*, incluyendo las hojas y las semillas, mejora el dolor de estómago y las náuseas, malestares digestivos y molestias en el abdomen superior, como inflamación, flatulencias, calambres o espasmos (en el intestino o el estómago) y estreñimiento

El cilantro y las semillas de coriandro son las 2 etapas del desarrollo de la planta *Coriandrum sativum*. El cilantro se refiere a la etapa inicial del ciclo de vida. Luego, una

vez que la planta pasa por la etapa de florecimiento y las semillas comienzan a desarrollarse, se conoce como semilla de coriandro.<sup>1</sup>

Entonces, el coriandro es único, ya que es una hierba (las hojas) y una especia (las semillas). En este artículo, el término *Coriandum sativum* se refiere a ambas partes de la planta. Cuando se trate de una parte específica de la planta, se utilizarán los términos cilantro, coriandro o semillas de coriandro.

## Las hojas de cilantro son un potente anticonvulsivo

Se sabe que **el cilantro** es rico en folato y ácido ascórbico (vitamina C), y que ayuda en la desintoxicación de metales pesados como el mercurio, arsénico, cadmio y el plomo.<sup>2,3</sup>

Investigaciones recientes también encontraron que la hoja de cilantro contiene un potente anticonvulsivo que activa los canales de potasio, lo cual beneficia a quienes sufren ataques epilépticos.<sup>4,5</sup> Como se explica en este documento, publicado en la revista *The FASEB Journal* en la edición de julio de 2019:<sup>6</sup>

*“La disfunción de la subfamilia Q del canal de potasio voltaje dependiente neuronal (KCNQ) puede causar encefalopatías epilépticas severas que son resistentes a los anticonvulsivos modernos.*

*Aquí mostramos que el cilantro (*Coriandrum sativum*) ... es un activador muy potente del canal KCNQ. El examen de los metabolitos de la hoja de cilantro reveló que uno, el aldehído graso de cadena larga (E) -2-dodecenal, activa múltiples KCNQ, incluida la isoforma neuronal predominante y la isoforma cardíaca predominante ...*

*(E) -2-dodecenal también recapituló la acción anticonvulsiva del cilantro, lo que retrasa las convulsiones inducidas por el tetrazol de pentileno... Los resultados proporcionan una base molecular para las acciones terapéuticas del cilantro e indican que esta hierba culinaria ubicua es muy influyente en los canales KCNQ clínicamente importantes.”*

En otras palabras, el cilantro activa canales específicos de potasio responsables de regular la actividad en el cerebro, reduciendo así la actividad convulsiva. El investigador principal, el Dr. Geoff Abbott, profesor de fisiología y biofísica en la Facultad de Medicina de la UCI, dijo lo siguiente al portal *Newswise*:<sup>7</sup>

*“Específicamente, encontramos un componente del cilantro, llamado dodecenal, que se une a una parte específica de los canales de potasio para abrirlos, lo que reduce la excitabilidad celular.*

*Este descubrimiento es importante ya que lleva a un uso más efectivo del cilantro como anticonvulsivo, o a modificaciones del dodecenal para desarrollar fármacos anticonvulsivos más seguros y efectivos.*

*Además de las propiedades anticonvulsivas, el cilantro también tiene efectos anticancerígenos, antiinflamatorios, antifúngicos, antibacterianos, cardioprotectores, analgésicos y de salud gástrica. ¡Y lo mejor es que sabe delicioso!”*

## **Beneficios de la semilla de coriandro**

**La semilla de coriandro** y el aceite esencial de semilla de coriandro también tienen muchos beneficios. Por ejemplo, como señaló el American Botanical Council, las semillas se utilizan para tratar la disentería, la bronquitis, la ansiedad y el insomnio.<sup>8</sup>

La pomada de semillas de coriandro también alivia el dolor de artritis y reumatismo, ya que tiene efectos antiinflamatorios.<sup>9</sup> El ingrediente activo responsable del olor en el coriandro es el linalol. Se ha demostrado que el linalol y, por lo tanto, la semilla de coriandro:<sup>10</sup>

---

Previene el daño oxidativo en el hígado, corazón, riñones y cerebro.

Mejora el control de la diabetes al mejorar la respuesta a la insulina y proteger contra el daño de los islotes pancreáticos; también baja los niveles de glucosa y

glucemia posprandial.

---

Mejora el estado de ánimo.

---

Mejora la memoria y el aprendizaje.

---

Alivia la ansiedad.

---

Protege contra las enfermedades neurológicas al reducir los déficits de memoria y el estrés oxidativo en el cerebro.

---

Reduce el dolor al inhibir la respuesta al dolor.

---

Inhibe el crecimiento microbiano, incluyendo las infecciones por hongos que afectan la piel y las causadas por *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*, *S. haemolyticus*, *Pseudomonas aeruginosa* y *Listeria monocytogenes*.<sup>11</sup> Según un análisis en la revista *Alternative and Complementary Therapies*:<sup>12</sup>

*"Un estudio analizó el efecto del aceite de semilla de coriandro contra la *Acinetobacter baumannii*, una bacteria gramnegativa [sic] que desarrolla una resistencia a los antibióticos cada vez mayor.*

*En un ensayo de susceptibilidad al caldo de micro dilución, el aceite de coriandro mejoró la acción de los medicamentos cloranfenicol, ciprofloxacina, gentamicina y tetraciclina contra la *A. baumannii*. El efecto sinérgico del coriandro sobre el cloranfenicol, al que las bacterias eran resistentes, fue declarado ...".*

De forma tópica, el aceite esencial de semilla de coriandro ha demostrado su eficacia para el tratamiento del impétigo (una infección cutánea contagiosa causada por estafilococos o estreptococos), el cuidado crónico de heridas y los brotes agudos de herpes simple.<sup>13</sup>

---

En la India, la semilla de coriandro sirve para el tratamiento de la fiebre reumática y los problemas reproductivos, como la espermatorrea (eyaculación espontánea e involuntaria) y la leucorrea (infección vaginal).<sup>14</sup> Los estudios también han encontrado que las semillas tienen propiedades afrodisíacas.<sup>15</sup>

## **Medidas de seguridad y dosificación de semillas de coriandro**

Según un estudio de 2016 publicado en la revista *Nutrition Today*, "El aceite de coriandro y el linalol carecen de toxicidad, lo que lleva a la conclusión de que el aceite esencial se considera como un aditivo alimenticio en niveles aprobados para su uso".<sup>16</sup>

Se dice que la dosis utilizada en la medicina tradicional corresponde de 1 a 5 gramos de semillas de cilantro en polvo tres veces al día, o entre 14 y 71 miligramos, tres veces al día, para una persona que pesa 154 libras.<sup>17</sup> Para hacer el té de semillas de coriandro se necesitan de 4 a 30 gramos de semillas en aproximadamente 3 onzas de agua hirviendo (100 mililitros).<sup>18</sup>

Según la revista *Nutrition Today*, "No se han documentado efectos adversos relacionados con cualquier uso histórico de semillas y hojas de coriandro en medicinas tradicionales, aunque un informe de caso de Irán describió la endocrinotoxicidad en una mujer que había tomado aproximadamente 200 ml de un extracto de hoja al 10 % durante 7 días consecutivos".<sup>19</sup>

## **Beneficios generales del *Coriandum sativum***

Según un estudio de los beneficios medicinales de la *Coriandum sativum*:<sup>20</sup>

*"El coriandro se usa en la preparación de muchos medicamentos domésticos para curar el resfriado, la fiebre estacional, náuseas, vómitos, malestares estomacales y también es bueno para la indigestión, contra los gusanos, el reumatismo y el dolor en las articulaciones.*

*Muchas de [las] propiedades curativas del coriandro se pueden atribuir a sus fitonutrientes excepcionales y, por lo tanto, a menudo se conoce como [un] almacén de compuestos bioactivos".*

Los usos de la *Coriandrum sativum* incluyen los siguientes:<sup>21</sup>

- Dolor de estómago y náuseas
- Malestares dispépticos (digestivos)
- Pérdida de apetito
- Molestias en la parte superior del abdomen, como inflamación, flatulencias y molestias (calambres o espasmos en el intestino o el estómago)
- **Estreñimiento**

Otro artículo<sup>22</sup> más, titulado: "Cilantro – Culinary Herb or Miracle Medicinal Plant?" y Publicado en la revista *Alternative and Complementary Therapies Journal*, cita investigaciones que demuestran que la *Coriander sativum* es útil en el tratamiento de:

*"... trastornos digestivos, respiratorios y urinarios, ansiedad e insomnio, alergias, disentería amebiana, quemaduras, tos, cistitis, mareos, edema, fiebre del heno, dolores de cabeza, hemorroides, erupciones cutáneas, uretritis, infecciones del tracto urinario, urticaria y vómitos. En Marruecos, el coriandro se usa para tratar la diabetes y la dislipidemia".*

## **¿Por qué a algunas personas les desagrada el sabor del cilantro?**

El cilantro tiende a ser amado u odiado. Aquellos a los que no les gusta, dirán que sabe a jabón, y los investigadores que investigan el asunto han descubierto que hay un componente genético responsable de este sabor divergente.<sup>23,24</sup> Yo soy uno de los que no lo toleran.

Según lo informado por el diario *Huffington Post*, los científicos han determinado que los que odian el cilantro tienen receptores olfativos y genes receptores que "captan el

olor de los químicos aldehídos" que se encuentran tanto en el cilantro como en el jabón.<sup>25</sup>

La investigación publicada en la revista *Flavor* afirma que el 21 % de los asiáticos orientales, el 17 % de aquellos con ascendencia europea, el 14 % de las personas de ascendencia africana, el 7 % de los asiáticos del sur, el 4 % de los hispanos y el 3 % de los habitantes de medio oriente no les gusta el cilantro.<sup>26</sup>

## Compra, almacenamiento y uso del cilantro

Si le gusta el sabor del cilantro, esta de suerte, ya que cuenta con muchos beneficios. Opte por el cilantro orgánico para una experiencia de sabor más rica y para evitar residuos de pesticidas.

Busque cilantro fresco con hojas verdes brillantes, sin indicadores de deterioro o decoloración amarilla. El cilantro fresco puede durar una semana en el refrigerador, y tal vez más si sigue los consejos de almacenamiento descritos por el sitio web The Spruce:<sup>27</sup>

- Para mantenerlo refrigerado, coloque los tallos frescos en un vaso de agua, cubriéndolos con una bolsa de plástico sin cerrar completamente.
- Cambie el agua del vaso cada dos o tres días.
- Lave las hojas justo antes de usar. Si lo lava antes de guardarlo acelerará el deterioro, haciendo que las hojas se hagan de un color verde viscoso.

Para cocinar con cilantro, asegúrese de que las hojas estén completamente secas y que tenga un cuchillo afilado de cerámica a la mano. El libro *Rick Bayless Mexican Kitchen*, sugiere los siguientes pasos para cortar el cilantro:<sup>28</sup>

### Procedimiento

1. Agrupe los extremos frondosos de la hierba.

2. Doble la parte superior de las hojas.
3. Córtelo finamente, incluyendo los tallos. Continúe hasta que no queden más hojas y solo tenga tallos.
4. Usando las yemas de los dedos, agítelo varias veces para que los tallos se desintegren de las hojas.
5. Separe las hojas picadas y transfíralas a un plato pequeño.

Evite usar un cuchillo sin filo o cortar el cilantro en exceso, ya que esto puede "magullar" la hierba y hacer que su sabor se vierta sobre la tabla de cortar. De preferencia, intente agregar cilantro crudo o un poco crudo al final del proceso de cocción.

Las hojas son muy delicadas, por lo que agregar el cilantro al final conservará su delicado sabor y textura. El cilantro puede mantenerse firme en términos de sabor y no necesita saborizante adicional.

## Fuentes y Referencias

---

- <sup>1</sup> [Nutrition Today May/June 2016; 51\(3\): 151-161](#)
- <sup>2</sup> [Nutrition Today May/June 2016; 51\(3\): 151-161, Composition](#)
- <sup>3</sup> [Scientific World Journal 2013; 2013: 219840](#)
- <sup>4, 6</sup> [The FASEB Journal July 16, 2019, DOI: 10.1096/fj.201900485R](#)
- <sup>5</sup> [Science Daily July 22, 2019](#)
- <sup>7</sup> [Newswise July 22, 2019](#)
- <sup>8, 9</sup> [American Botanical Council, HerbalEgram June 2015; 12\(6\)](#)
- <sup>10</sup> [Nutrition Today May/June 2016; 51\(3\): 151-161, Table 2](#)
- <sup>11, 12, 13</sup> [Alternative and Complementary Therapies October 2012; 18\(5\): 259-264, Antimicrobial and Topical Properties](#)
- <sup>14, 15, 17</sup> [Alternative and Complementary Therapies October 2012; 18\(5\): 259-264, Traditional Medicinal Uses](#)
- <sup>16, 18, 19</sup> [Nutrition Today May/June 2016; 51\(3\): 151-161, Safety](#)
- <sup>20</sup> [Spatula DD 2011; 1\(1\): 51-58 \(PDF\)](#)
- <sup>21</sup> [American Botanical Council, Coriander](#)
- <sup>22</sup> [Alternative and Complementary Therapies October 2012; 18\(5\): 259-264](#)
- <sup>23</sup> [Genetic Determinants of Cilantro Preference by Lilli Katherine Mauer, MSc Thesis \(PDF\)](#)
- <sup>24</sup> [Quantitative Biology, Genomics September 10, 2012](#)
- <sup>25</sup> [Huffington Post June 24, 2015](#)



- <sup>26</sup> Flavor 2012; 1 Article Number 8
- <sup>27</sup> The Spruce Eats, February 9, 2018
- <sup>28</sup> Amazon.com Rick Bayless's Mexican Kitchen