

## La Miel de Abejas. Lo que debes saber.

Última actualización: Jueves, 20 Mayo 2021 15:06

Visto: 1856

---

En nuestra sección de Salud y Soberanía Alimentaria trataremos a propósito del [#DíaMundialde las Abejas](#) las propiedades, beneficios y nutrición de la Miel de Abejas.

## Miel de Abejas

### Información general acerca de la miel

La miel es un alimento que no contienen proteínas, contienen 75,10 gramos de carbohidratos, contienen 75,10 gramos de azúcar por cada 100 gramos y no tienen grasa, aportando 302 calorías a la dieta. Entre sus nutrientes también se encuentran las vitaminas K, B9, C y B3.

Aquí se recopila información sobre las características nutricionales y otras propiedades de la miel a modo de resumen. Aquí podrás encontrar información sobre las proteínas, vitaminas y minerales de la miel además de otros nutrientes como fibra, calorías o colesterol.

Las proporciones de los nutrientes de la miel pueden variar según el tipo y la cantidad del alimento, además de otros factores que puedan intervenir en la modificación de sus nutrientes. Recuerda que según la preparación de la miel, pueden variar sus propiedades y características nutricionales.

Puedes utilizar esta información para conocer el aporte en tu dieta de este u otros alimentos. Esta información te puede ayudar comer mejor preparando recetas con miel sanas y nutritivas, sin embargo, la información sobre este y otros alimentos ha sido obtenida de diversas fuentes y podría no ser totalmente exacta por lo que debes consultar a tu médico o un nutricionista antes de comenzar cualquier régimen o hacer cambios drásticos en tu dieta.

## Propiedades de la miel

Entre los alimentos de la categoría de los azúcares, dulces y pastelería que tenemos disponibles entre los alimentos en nuestra tienda o supermercado habitual, se encuentra la miel.

Este alimento, pertenece al grupo de los azúcares.

A continuación puedes ver información sobre las características nutricionales, propiedades y beneficios que aporta la miel a tu organismo, así como la cantidad de cada uno de sus principales nutrientes.

Gracias a su delicioso sabor y a sus propiedades nutricionales y medicinales, podría considerarse como el alimento perfecto.

Este alimento producido por las abejas, ha sido conocido y utilizado a lo largo de la historia por sus propiedades medicinales y nutricionales.

Además de su sabor, que ha hecho de la miel uno de los edulcorantes más utilizados, tiene multitud de propiedades, entre las que se incluyen las siguientes:

Es un ingrediente muy usado en cremas y ungüentos para la piel debido a sus propiedades humectantes y cicatrizantes.

La miel también se puede utilizar en mascarillas, junto a otros ingredientes, para cutis secos o grasos e incluso para aliviar irritaciones o quemaduras causadas por el sol.

También es un ingrediente utilizado en multitud de recetas caseras para prevenir o aliviar enfermedades como artritis, fiebre o una excesiva libido.

Los monosacáridos de la miel, hacen que posea un efecto antitusivo y expectorante.

## La Miel de Abejas. Lo que debes saber.

Última actualización: Jueves, 20 Mayo 2021 15:06

Visto: 1856

---

Ayuda en el tratamiento de la úlcera gástrica.

También ayuda a superar estados febriles combinada con zumo de limón.

La miel favorece la producción de fosfatos que ayudan a regular el ritmo cardiaco, lo que tiene efectos positivos para el corazón.

### Nutrientes de la miel

La miel es un alimento rico en carbohidratos ya que 100 g. de este alimento contienen 75,10 g. de carbohidratos.

La miel se encuentra entre los alimentos bajos en grasa ya que este alimento no contiene grasa.

Entre las propiedades nutricionales de la miel cabe destacar que 100 gramos de miel tienen los siguientes nutrientes:

1,30 mg. de hierro.

0,38 g. de proteínas.

5,90 mg. de calcio.

0 g. de fibra.

45 mg. de potasio.

0,50 mg. de yodo.

0,35 mg. de zinc.

1,70 mg. de magnesio.

2,40 mg. de sodio.

0 ug. de vitamina A.

0 mg. de vitamina B1.

## La Miel de Abejas. Lo que debes saber.

Última actualización: Jueves, 20 Mayo 2021 15:06

Visto: 1856

---

0,05 mg. de vitamina B2.

0,28 mg. de vitamina B3.

0,07 ug. de vitamina B5.

0,16 mg. de vitamina B6.

0 ug. de vitamina B7.

5 ug. de vitamina B9.

0 ug. de vitamina B12.

2,40 mg. de vitamina C.

0 ug. de vitamina D.

0 mg. de vitamina E.

25 ug. de vitamina K.

4,90 mg. de fósforo.

302 kcal. de calorías.

0 mg. de colesterol.

75,10 g. de azúcar.

0 mg. de purinas.

### Tablas de información nutricional de la miel

A continuación se muestra una tabla con el resumen de los principales nutrientes de la miel así como una lista de enlaces a tablas que muestran los detalles de sus propiedades nutricionales de la miel. En ellas se incluyen sus principales nutrientes así como como la proporción de cada uno.

Calorías 302 kcal.

Grasa 0 g.

## La Miel de Abejas. Lo que debes saber.

Última actualización: Jueves, 20 Mayo 2021 15:06

Visto: 1856

---

Colesterol 0 mg.

Sodio 2,40 mg.

Carbohidratos 75,10 g.

Fibra 0 g.

Azúcares 75,10 g.

Proteínas 0,38 g.

Vitamina A 0 ug.

Vitamina C 2,40 mg.

Vitamina B12 0 ug.

Calcio 5,90 mg.

Hierro 1,30 mg.

Vitamina B3 0,28 mg.

La cantidad de los nutrientes que se muestran en las tablas anteriores, corresponde a 100 gramos de este alimento. Cortesía: <https://alimentos.org.es/miel>

[#salud](#) [#CubaEduca](#) [#cubaporlvida](#) [#soberaniaalimentaria](#)

## La Miel de Abejas. Lo que debes saber.

Última actualización: Jueves, 20 Mayo 2021 15:06

Visto: 1856

---

## La Miel de Abejas. Lo que debes saber.

Última actualización: Jueves, 20 Mayo 2021 15:06

Visto: 1856

---