

La miel es un ingrediente natural utilizado por su dulzura, energía y beneficios potenciales para la salud. Se utiliza principalmente para el consumo humano (pero también en algunos cosméticos), ya sea como miel pura o como ingrediente en otros productos alimenticios, como los edulcorantes de postres, cereales y zumos. Existen cientos de diferentes tipos de miel, como la miel de trébol, de acacia o de manuka, dependiendo de su origen botánico. Este artículo investiga cómo se hace la miel, describe su composición y discute la investigación en cuanto a sus efectos sobre la salud.

### ¿Cómo se hace la miel?

El viaje de la abeja a la botella comienza con el néctar de flores. Las abejas melíferas recolectan el néctar, y las enzimas en su saliva descomponen el azúcar en glucosa y fructosa, que se almacena en los panales para alimentar la colmena durante el invierno. En el panal, el exceso de agua se evapora a través de la ventilación constante por las alas de las abejas. El líquido espeso y pegajoso resultante es lo que conocemos como miel (ver la Tabla 1 para la composición).

Los mayores rendimientos de miel de la Unión Europea se encuentran en España, Alemania, Rumania y Hungría. Sin embargo, como la producción exitosa de miel depende de la prosperidad de las abejas melíferas, es preocupante que Europa esté viendo una disminución significativa en las colonias de abejas (21% solo en el invierno 2016/2017).

### La importancia de las abejas

Las abejas melíferas no solo producen la miel, sino que también desempeñan un papel importante como polinizadores de cultivos. Dado que el 84% de los cultivos de la UE dependen de la polinización, la Comisión Europea desarrolló una estrategia para la salud de las abejas melíferas. Múltiples factores contribuyen a la disminución de las abejas; uno de los cuales pueden ser pesticidas, lo que llevó a la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) a emitir una guía sobre la evaluación de los riesgos potenciales de los pesticidas para las abejas y, más recientemente, trabajar hacia el desarrollo de una base de datos para recopilar activamente información sobre la salud de las abejas en Europa.

### Los diferentes tipos de la miel

Hay más de 300 tipos diferentes de miel en todo el mundo. Difieren en color, aroma y sabor dependiendo de la planta donde las abejas recolectan el néctar. Algunos de los tipos de miel más conocidos son la miel de manuka y de acacia.

La miel se puede clasificar en términos generales en miel cruda y procesada. Cuando la miel se extrae de la colmena, generalmente se cuele para eliminar la cera y otras partículas que no son de miel. Luego está disponible en su forma de miel cruda que se puede calentar y embotellar aún más para que esté disponible como miel procesada, la forma más comúnmente disponible en los supermercados. El proceso de calentamiento y embotellado elimina los posibles patógenos, pero también las vitaminas y antioxidantes presentes en la miel cruda.

Beneficios para la salud: ¿la miel es buena para usted?

La miel se ha utilizado durante milenios en la medicina tradicional por sus posibles propiedades antibacterianas, antiinflamatorias y antioxidantes. La miel preparada específicamente para uso médico se puede aplicar tópicamente para apósitos para heridas. El bajo contenido de humedad de la miel, el peróxido de hidrógeno y la acidez (pH promedio de 3,9) son inhóspitos para las bacterias y le otorgan a la miel sus propiedades antibacterianas. 9 Se cree que las propiedades antiinflamatorias se deben a las sustancias antioxidantes, 8 aunque las cantidades en muestras individuales de miel varían según el origen, la composición y la dosis de la miel. 6 Ciertas pruebas de estudios individuales y a pequeña escala sobre células, animales y humanos también sugieren que la miel puede ser beneficiosa en el tratamiento de la tos, los malestares estomacales y los trastornos digestivos<sup>9</sup>. Finalmente, la miel puede contener esporas de la bacteria *Clostridium botulinum*, que puede causar una infección grave en los bebés, lo que lleva a consejos para evitar dar miel a niños menores de 12 meses de edad.

A pesar de una gran cantidad de estudios sobre la miel, la mayoría de estos no se realizan en humanos. Esos estudios que investigan los efectos beneficiosos para la salud de la miel en humanos, son estudios a pequeña escala sobre la prevención de diferentes enfermedades con diferentes tipos de miel (consulte nuestra Infografía sobre la "Jerarquía de las pruebas científicas"). En general, la prueba de que la miel tiene efectos específicos para la salud en humanos es limitada y no concluyente, ya que los estudios a gran escala en humanos carecen de evidencia para respaldar las afirmaciones actuales sobre sus propiedades promotoras de la salud.

### Miel versus azúcar

A diferencia del azúcar, la miel contiene vitaminas, minerales y antioxidantes; por lo tanto, es fácil pensar que la miel tiene beneficios para la salud en comparación con el azúcar. Sin embargo, las vitaminas y minerales en la miel están presentes en menos del 1% de la cantidad diaria recomendada. Para recibir los beneficios para la salud de la baja cantidad de vitaminas y minerales presentes en la miel, sería necesario consumir grandes cantidades de miel. Dichas cantidades excederían la ingesta diaria de azúcar recomendada por la Organización Mundial de la Salud. 12 Por lo tanto, una cucharada de miel contribuirá a su metabolismo energético debido a su contenido de azúcar (sin exceder la ingesta diaria recomendada de azúcar), pero es poco probable que tenga efectos beneficiosos adicionales.

Finalmente, se puede argumentar que la miel cruda es mejor que la miel procesada, sin embargo, dado que el contenido de vitaminas, minerales y antioxidantes en la miel es mínimo (por tamaño de porción recomendado), los beneficios para la salud de comer miel cruda sobre miel procesada son probablemente mínimos.

### ¿Cuánta miel al día?

No hay una ingesta diaria recomendada de miel específicamente, sin embargo, debido a su alto contenido de azúcar, la miel se debe comer con moderación. La Organización Mundial de la Salud sugiere que los azúcares libres (lo que quiere decir todos los monosacáridos y disacáridos agregados a los alimentos por los fabricantes, cocineros o durante la cocción en el hogar, más los azúcares presentes de forma natural en la miel, los jarabes y los zumos de frutas) no representan más del 10% de ingesta diaria de energía de una persona. 11, 12 Para un adulto que requiere 2000 kcal al día, el 10% equivale a no más de 200 kcal de azúcares libres, que son aproximadamente 60 gramos de miel si la miel se usa como la única fuente externa de azúcar en la dieta. Cortesía: <https://www.eufic.org/es/vida-sana/articulo/>

[#mieldeabeja](#) [#miel](#) [#saludybienestar](#) [#CubaEduca](#)

## Los beneficios de la miel para la salud.

Última actualización: Jueves, 20 Mayo 2021 15:20

Visto: 1330

---