

Homenaje al oro líquido

● La miel no es solo un endulzante natural, sino también un alimento lleno de historia, cultura y beneficios para la salud. Es por esto que, desde el año 2009, cada 6 de agosto en Chile se celebra el día nacional de la miel, en homenaje a uno de los regalos más preciados de la naturaleza.

La miel ha sido valorada por antiguas civilizaciones como la egipcia, griega y romana, quienes la utilizaron en rituales religiosos y como una alternativa de remedio natural.

Hoy la miel sigue siendo un ingre-

diente esencial en la gastronomía y la medicina tradicional. Nuestro país ocupa el cuarto lugar entre los países productores de miel de Latinoamérica, sin embargo, la ingesta en la población chilena aún es bajo en comparación a otros países, alcanzando actualmente un consumo per cápita anual de 700 gramos, de acuerdo a la Federación Red Nacional Apícola.

La miel es un alimento energético que proporciona pequeñas cantidades de un amplio rango de vitaminas, minerales, antioxidantes y compuestos bioactivos que favorecen nuestra salud, ayudan a combatir el daño celular y reducen el riesgo de enfermedades crónicas.

Una cucharada de miel contiene alrededor de 60 calorías y 17 gramos de hidratos de carbono, que provienen principalmente de una combinación de fructosa y glucosa, con una cantidad menor de sacarosa. Esto le da un mayor poder endulzante que el azúcar, y a diferencia de esta, no es un alimento refinado.

La composición, esencialmente de hidratos de carbono, influye en su alta presión osmótica lo que puede aumentar la absorción de minerales como calcio, magnesio y zinc. Los azúcares de fácil absorción que posee, la convierten en una importante fuente de energía rápida para atletas y personas sometidas a esfuerzos físicos. Además, cuando se consume junto con alimentos ricos en proteínas o grasas,

ayuda a la digestión y mejora la motilidad intestinal.

Los flavonoides presentes en la miel, poseen un efecto antitusígeno y balsámico, contribuyendo al tratamiento de cuadros respiratorios agudos. También posee una acción antimicrobiana frente a *helicobacter pylori*, bacteria muy común en la población chilena responsable de producir ulcera gástrica e incluso cáncer.

Entre sus innumerables beneficios, la miel ejerce actividades biológicas con efectos hepatoprotectores, antiinflamatorios, hipoglicemiantes y antihipertensivos. No debemos olvidar la importancia de las abejas en nuestro ecosistema. Estas pequeñas trabajadoras no solo producen miel, sino que también juegan un papel crucial en la polinización de plantas y flores, siendo esenciales para la biodiversidad y la producción de alimentos.

Karla Cárdenas, Nutrición y Dietética, U. de Las Américas