

Ciencia & Sociedad

700

gramos per cápita es el consumo anual de miel de abeja en Chile, según los datos más actuales que demuestran un notable aumento desde los 98 gramos de 2004.

EL 6 DE AGOSTO EN CHILE SE CELEBRA SU DÍA NACIONAL PARA RELEVAR SUS BONDANDES

Miel y las múltiples propiedades que la destacan como un súper alimento

Múltiples usos y beneficios en gastronomía, alimentación y salud integral se reconocen de este producto natural desde antaño, los que se deben a su rica composición e incentivan a seguir su consumo habitual.

Natalia Quiero Sanz
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

La biodiversidad de flora terrestre es clave para el bienestar humano, alberga ecosistemas naturales y productivos que proveen recursos alimentarios y de otro tipo que sustentan economías y medios de vida, y su mantención depende de la polinización. Un proceso a cargo de aves e insectos, pero las abejas se consideran principales polinizadoras, por eso diversos actores las definen como el ser vivo más importante del planeta.

Por eso "el alimento que las abejas producen representa en muchas culturas un gran valor medicinal, ancestral, espiritual y ecosistémico", afirma Cristian Núñez, nutricionista de la Unidad de Salud de la Dirección de Apoyo a los Estudiantes (DAE) de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Ucsc).

Es que el rol polinizador no es el único esencial: muchas especies también producen un dorado, dulce e importante néctar. De hecho "la miel es uno de los alimentos que han permeado diversas culturas a través de la historia de la humanidad", asegura la nutricionista Claudia Troncoso, investigadora de la Facultad de Medicina y de los centros de investigación en Educación y Desarrollo (Ciede) y en Biodiversidad y Ambientes Sustentables (Cibas) de la Ucsc, lo que se atribuye a su diversidad de consumos.

Porque este jarabe que producen especies de abejas melíferas del género *Apis* (*Apis mellifera*), se ha utilizado "en alimentación y en la medicina debido a sus propiedades nutricionales y terapéuticas", resaltan las nutricionistas Fernanda Carrasco y Pilar Benítez, directora médica e integrante del Centro de Vida Saludable de la Universidad de Concepción (UdeC), respectivamente.

Relevar el consumo

Para promover los diversos usos y beneficios de la miel de abejas



LAS ABEJAS MELÍFERAS producen la miel.

FOTO: .CC

Beneficiosa composición

Como producto la miel se caracteriza por ser un líquido dorado, espeso, dulce, al ingerir proporciona energía inmediata. Además no caduca y se considera accesible.

Por eso una utilización básica y ancestral ha sido para endulzar infusiones y preparaciones. Pero los efectos positivos que se han atribuido a su ingesta son mucho más.

"Dentro de sus beneficios se han reportado sobre la salud cardiovascular en sujetos sanos, diabéticos e hiperlipidémicos; sobre la tolerancia a la glucosa en sujetos sanos y diabéticos; sobre la mucositis en pacientes con cáncer; sobre las infecciones de las vías respiratorias superiores en niños; y sobre la cicatrización de heridas", detalla el equipo del Centro de Vida Saludable UdeC.

Las propiedades también han fomentado un uso cosmético, asociándose impactos en mejorar salud y apariencia de la piel o cabello.

Y es la rica composición nutricional y de bioactivos de la miel de abeja la que permite estos variados usos y beneficios.

Los azúcares en forma de glucosa y fructosa son su principal componente, de 75% a 80% del total, explica Cristian Núñez. Y resalta que eso le da gran poder de dulzor, mayor que el del azúcar blanca granulada, con menos aporte de calorías y gran valor nutricional.

Porque expone que también contiene "ácidos orgánicos (cítrico, láctico, fosfórico), vitaminas (C, B1, B2, B3, B5), ácido fólico, minerales (fósforo, calcio, magnesio, silicio, hierro, manganeso, yodo, zinc, oro y plata), aminoácidos esenciales, esteroides, fosfolípidos, antioxidantes como flavonoides y polifenoles, enzimas y otros fitoquímicos presentes en las plantas originales".

para la salud, junto al rol de quienes se dedican a la apicultura y producción de un "súper alimento" e incentivar su consumo, cada 6 de agosto y desde 2009 se celebra el Día Nacional de la Miel.

Las estadísticas ubican a Chile en cuarto lugar entre los países productores de miel en Latinoamérica, y la Federación Red Apícola Nacional estableció que el consumo anual per cápita aumentó desde 98 gramos en 2004 a 700 gramos en 2021. Y hay que seguir fomentando su inclusión adecuada como un hábito

de vida saludable para que cada vez sean más personas que se vean favorecidas por sus bondades.

En ese sentido un estudio realizado en la Región del Biobío en 2022 "señala que el sabor, aporte nutricional y el color del alimento es base para su consumo", cuenta Claudia Troncoso.

"El 76% del grupo familiar de participantes en la investigación, presentan el hábito de consumo de este alimento, valorando de manera especial los beneficios que presenta su ingesta", profundiza.