

Producción regional

Polen: superalimento que mejora el sistema inmune, el digestivo y que podría reemplazar a la carne

Con una composición del 25% de proteína neta de carácter biológico, es la mejor alternativa para dietas vegetarianas, además de suplementar con su alto nivel de vitaminas y minerales.

Con el ritmo de vida acelerado que impera hoy, el tiempo es uno de los factores que dificulta tener una buena alimentación, por lo que la figura de los superalimentos, que aportan diversos beneficios en un solo producto, surge como alternativa para mejorar la calidad alimentaria.

Entre los alimentos con tal calificación, se encuentra el polen de abeja, el que, en una amalgama entre el polen de las flores, néctar y sustancias salivales del insecto, termina en un formato parecido a una semilla pequeña con múltiples nutrientes concentrados.

Beneficios del polen

Vitaminas, aminoácidos, proteínas y minerales, el polen es un alimento que contiene gran cantidad de componentes benéficos para la salud y que le dan la potestad de ser calificado como superalimento, así lo asegura Francisca Torrealba, nutricionista de la Universidad Católica del Norte.

«Tiene un gran aporte de proteína de alto valor biológico; de hecho, el 25% del polen que consumimos es proteína neta. Además fortalece el sistema inmune, previniendo infecciones y enfermedades, beneficia la salud ósea y el metabolismo, gracias a que cuenta con alto contenido de vitaminas C y E, conocidas por sus propiedades antioxidantes, y también calcio, fósforo, hierro, zinc, entre otros».

La profesional hace principal hincapié en el nivel proteico, que se diferencia de la proteína vegetal de las legumbres, convirtiéndola en una alternativa genial a la carne y el huevo, y por ende «podría ser una buena fuente de pro-

teína en una alimentación vegetariana, por tener todos los aminoácidos esenciales», explica la experta.

Con sus casi 16 calorías por cucharada e ínfima cantidad de grasa, tendría también efectos positivos en el proceso digestivo. Según comenta Torrealba, su composición ayuda a equilibrar la flora intestinal, mejorar la absorción de nutrientes por parte del cuerpo y potenciar la salud intestinal.

Junto con esto, la profesional explica que este alimento, que forma parte de sus recomendaciones como profesional, tampoco funciona

como un superpoder, ya que requiere de constancia para evidenciar los beneficios que ofrece. «Si lo integramos como parte regular de nuestra dieta, yo creo que entre 1 a 2 meses ya podríamos ver beneficios, aunque la evidencia no detalla plazos, solo que el consumo sostenido a lo largo del tiempo nos puede traer beneficios».

Entre los cuidados a tener, la profesional comenta que para adultos su consumo puede ser diario, sin superar el par de cucharadas, mientras que para niños se limita para después de los 6 años, en ambos casos cuidando una posible alergia, la que, según últimos estudios, incluso podría tratarse con dosis controladas de polen. Claro que, a largo plazo, «las personas empiezan a generar resistencia hacia esto, pero obviamente se debe hacer siempre con supervi-

sión médica.»

Del panal a la mesa

Marco Godoy, apicultor y dueño de Mielés del Choapa, ha trabajado con colmenas desde 2004, para luego formalizarse en 2009, llegando a trabajar con 800 colmenas en Illapel y Salamanca. Durante todos estos años, junto a la obtención de miel, se ha especializado en la «cosecha» de polen corbicular, es decir, el que transportan las abejas en sus patas y abdomen, en una combinación con néctar, miel y sustancias salivales de la misma.

«Luego de que las abejas lo transportan de las flores a la colmena, este se extrae con una trampa caza polen que se utiliza y se dispone en la piquera (entrada) de cada colmena. Se trata de un cajón con una rejilla a la

medida para que las abejas, al pasar, dejen parte del polen que traen en su cuerpo en el sistema».

Según explica, cada 4 o 5 días se retiran estos cajones para limpiar el producto de impurezas y congelarlo a menos 18 °C, para lograr el acabado en frío con el que se vende el polen.

«También existe la producción en seco, donde lo deshidratan, pero pierde ciertas propiedades, no así en el congelado, que si bien requiere que el consumidor mantenga la cadena de frío, mantiene los beneficios del producto y extiende su durabilidad».

En cuanto a los niveles de producción, en la temporada que va desde octubre a enero, aproximadamente, con las 250 colmenas que trabaja hoy se logran hasta 10 kilos por colmena.

Respecto al consumo, Godoy recomienda consumirlo con lácteos o frutas e incluso combinando con miel, para potenciar sus efectos positivos.



No hay polen malo

En la producción, el clima es uno de los factores que infliere en las cantidades, entendiendo que más lluvias significan más flores y una sequía genera lo contrario.

Por otro lado, el tipo de flores a las que se exponen las abejas también genera cambios, en este caso respecto a los componentes del polen, variando los nutrientes que pueda contener.

«En algunos libros se habla de que las abejas se mueven hasta 10 km a la redonda buscando polen, y la gran variedad de flores que encuentren en ese trayecto genera la variabilidad en el producto final. Por ejemplo, lo que producimos en el valle del Choapa es totalmente diferente a lo que se haga en el sur».