

La miel es resultado del proceso de recolección de polen y néctar de las flores como también de secreciones de algunas plantas por parte de las abejas, siendo un alimento que almacenan en sus colmenas hasta que pierde más de 40% de humedad. Por lo que cantidades de componentes y cualidades se transfieren desde las plantas originales a la miel como producto final, explica el nutricionista Cristian Núñez.

Es así que la composición exacta y características como color, sabor y textura, y potencialmente ciertos efectos, pueden tener variaciones según variables como fuente floral o la abeja productora.

Así se distinguen distintos tipos de miel de abeja y como clasificación general se habla de monofloral y multifloral. "La miel monofloral es aquella producida por las abejas que extraen el néctar y polen de un bosque donde existe predominancia de una determinada especie de flor, por ejemplo miel de ulmo, de avellano, de cerezo, etcétera. La miel multifloral es producida por abejas que extraen el polen y néctar de una gran variedad de flores, no existiendo una predominancia definida respecto a una cierta especie de flor", expone.

Al respecto es relevante aclarar que existen otros tipos de miel que no son producto de las abejas, sino que se extraen de la savia de los árboles como la palma o maple, pero enfatiza que se consideran más bien jarabes por su elevado contenido en azúcares simples.

Consumo adecuado

Así que el consumo de miel de abeja es el que se recomienda incorporar dentro de los hábitos, pero tomando una serie de simples, pero importantes consideraciones que permitirán maximizar su diversidad de beneficios. Y es que lo positivo es muy superior a lo negativo, pero sí existen potenciales riesgos que no se deben obviar.

Como aspecto básico a saber está que la miel es un alimento seguro, pero primordialmente desde el segundo año de vida. De hecho, la académica Claudia Troncoso precisa que las Guías Alimentarias para Niños, Niñas y Adolescentes vigentes en Chile recomiendan evitar su uso a partir de los 12 a los 24 meses de vida.

"Luego de esta edad su uso debe ser reducido. En la práctica no se debe contraindicar su consumo, sólo regular en personas con algunas enfermedades crónicas como diabetes mellitus u obesidad", afirma.

La principal razón es el contenido de carbohidratos de absorción rápida, sus azúcares, por lo que ser un alimento natural no es sinónimo de libre consumo, menos para quienes condiciones patológicas/me-



UNA CUCHARADITA DE TÉ ES LA PORCIÓN ADECUADA Y SUFICIENTE para endulzar y fines como aliviar dolencias.

Un alimento natural y seguro para incluir con consciencia

Desde los 2 años de vida es seguro

consumir miel por su contenido de azúcares y por la potencial presencia de la bacteria que causa botulismo infantil.

Personas con patologías

que deprimen el sistema inmune, resistencia a la insulina, diabetes y obesidad deben tener un consumo de miel limitado.

tabólicas de riesgo. "La fructosa incrementa el nivel de glicemia, por lo que personas con prediabetes o diabetes deben regular su consumo", apunta la especialista.

Además, la miel puede contener organismos patógenos como la bacteria *Clostridium botulinum* o sus toxinas. Las nutricionistas Fernanda Carrasco y Pilar Benítez de la UdeC cuentan que ésta causa el botulismo infantil, que afecta menores de 1 año y puede ser mortal.

Por lo mismo también se desa-

conseja su consumo para personas inmunodeprimidas y quienes presenten alergia a la miel o alguno de sus componentes (tampoco deben consumir preparaciones que la contengan como ingrediente porque se puede gatillar reacciones alérgicas).

Recomendaciones

Así que la miel es un excelente complemento de la alimentación como parte de los estilos de vida saludable como "súper alimento", pero siempre integrándose de ma-

nera consciente para que sea adecuada y sana.

Por ejemplo, se puede consumir como sustituto de la azúcar refinada y en menor cantidad, porque es más dulce, pero el resguardo e ideales que sea cruda para no perder las cualidades que van más allá del dulzor.

"El calentamiento excesivo puede destruir enzimas, antioxidantes y otros compuestos bioactivos de la miel, reduciendo sus beneficios nutricionales y terapéuticos", advierten las nutricionistas del Centro de Vida Saludable.

Así que para tratar dolencias como a la garganta es mejor ingerir directamente una cucharadita de miel o junto a infusiones frías, pero no calientes como suele suceder.

Por eso también es relevante cuidar las condiciones de almacenamiento que debe ser en envase bien cerrado para evitar que se cristalice o contamine, y dentro de un lu-

gar fresco y seco. "La miel de abeja debe conservarse idealmente entre 10°C y 20°C, resguardada de la luz solar, en un ambiente seco y evitando el contacto con el oxígeno", resalta Cristian Núñez.

"La porción recomendada de miel equivale a una cucharadita de té (6 a 10 gramos), cantidad suficiente para tratar afecciones de la garganta o simplemente endulzar una infusión. La miel utilizada para elaborar parches de miel y tratar heridas debe tratarse de una con propiedades específicas y esterilizada (miel de ulmo esterilizada)", aclara.

Por último llama a "tener en cuenta la calidad: hay que evitar la miel adulterada o procesada con aditivos, revisar las etiquetas y elegir miel pura (oscuras) siempre que sea posible".

OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion
 contacto@diarioconcepcion.cl