

**6 de agosto**

## Día Nacional de la Miel

Cada 6 de agosto Chile festeja uno de los días más dulces del año. Se celebra el Día Nacional de la Miel. Esta efeméride se celebra, desde el año 2009 por decreto presidencial. Su principal finalidad es difundir los incontables usos y beneficios de la miel en la salud y la alimentación, así como rendir un sentido homenaje al esfuerzo y dedicación de los apicultores en la producción de este alimento saludable.



### La miel: dulce néctar

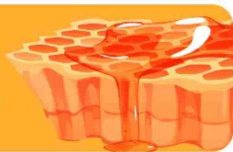
La miel es una sustancia producida por la abeja melífera *Apis mellifera*. Es ampliamente conocida por sus propiedades naturales, con los siguientes beneficios para la salud:



- Posee propiedades antibacteriales, antivirales y antifúngicas.
- Favorece la digestión.
- Fortalece el sistema inmune.
- Es utilizada para el tratamiento de heridas, úlceras y quemaduras, debido a sus propiedades antibióticas, antisépticas y cicatrizantes.
- Reduce el impacto de enfermedades cardíacas.
- Es utilizada para el tratamiento de enfermedades capilares como la dermatitis seborreica y la caspa por sus propiedades antiinflamatorias y emolientes.
- Previene la fatiga y el estrés.
- Es expectorante. Alivia procesos bronquiales simples, irritación de garganta y sinusitis.
- Es un edulcorante natural que contiene vitaminas, aminoácidos y minerales.

### Algunos datos sobre la producción de miel en Chile

Conoce algunas cifras, datos curiosos e interesantes sobre la producción de miel en Chile:



- La producción de miel se concentra en las regiones de O'Higgins, Metropolitana y del Maule.
- De acuerdo a cifras emitidas por la Oficina de Estudios y Políticas Agrarias (ODEPA), el 90% de la miel producida en el país es exportada a la Unión Europea y Estados Unidos.
- El Sistema de Información Pecuaria (SIPEC) indicó el registro de más de un millón de colmenas.
- En el año 2019 las exportaciones de miel chilena ascendieron a los 12,5 millones de dólares.
- Para el año 2019 se han registrado unos 7.812 apicultores, a nivel nacional.
- La miel se obtiene el néctar de las siguientes flores: tiaca, azara, ulmo, alfalfa chilota y arrayán.
- El 70% de los embarques de miel a Europa tienen como destino Alemania.
- Uno de los principales problemas que afronta la producción de miel en Chile es la comercialización de miel adulterada, siendo mezclada con azúcar artificial o chancaca y la incorporación de otros saborizantes. Esto afecta las propiedades naturales de la miel, perjudicando a la industria apícola chilena.

### ¿Cómo se obtiene la miel?

A grandes rasgos, la miel se produce por medio de un proceso de combinación de sustancias que las abejas transportan, concentran y almacenan en panales (un conjunto de celdas de cera que construyen para depositar la miel). Posteriormente, la miel es extraída mediante un proceso que incluye la descarga, el alzamiento, el desoperculado y finalmente la separación de la miel de la cera. Todo esto ocurre en un espacio previamente constituido, y con una maquinaria y un equipo especializado.



### Algunas propiedades de la miel

#### 🌸 Potencial antibacteriano

Debido a las inhibinas (peróxido de hidrógeno, flavonoides y ácidos fenólicos) presentes en la miel, esta sustancia tiene propiedades importantes como bactericida. Dichas propiedades se atribuyen también a la presencia de glucosa oxidasa. Por ejemplo, uno de los potenciales antibacterianos de la miel puede ser importante para el tratamiento de acné y para exfoliar la piel.

#### 🌸 Fuente natural de antioxidantes

Los antioxidantes son sustancias naturales que impide la formación de óxidos, lo que a su vez frena la descomposición celular. En este sentido, el consumo periódico de miel de abeja puede ser un complemento dietético importante en la prevención de enfermedades cardíacas, del sistema inmune y de procesos inflamatorios.

#### 🌸 Tratamiento de heridas y quemaduras

Ya desde las antiguas sociedades egipcias, chinas y romanas, la miel se utilizaba para tratar distintas heridas. En combinación con otras hierbas, un ungüento de miel resultaba beneficioso para quemaduras de sol, infecciones por heridas y manchas en la cara. Se le atribuyen propiedades antisépticas, es decir, reduce la posibilidad de infecciones al aplicarse en algunas heridas.

#### 🌸 Alivia la tos y el dolor de garganta

Al combinarse con otras sustancias como el jugo de lima o limón, la miel de abeja alivia el dolor de garganta, incluso en pequeñas dosis. Por las propiedades antibacterianas también ayuda a combatir algunas infecciones de este tipo. Así mismo la miel de abeja es reconocida como un remedio natural para la tos (no obstante se recomienda no aplicar en niños menores de un año).