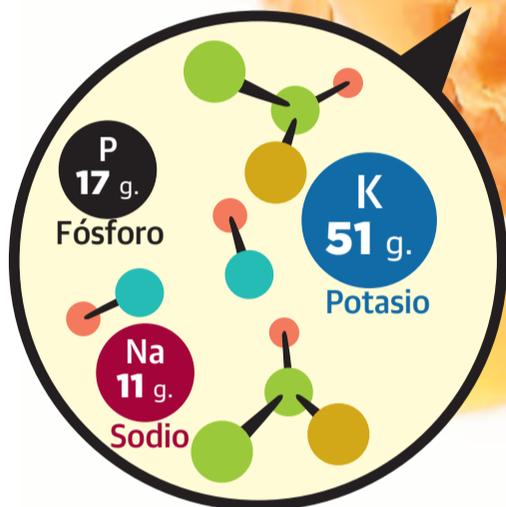


▼ **Artesanía pura.**
Un panal de miel. :: E.N.



314
KILOCALORÍAS

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

UN TESORO EN LAS COLMENAS



Daniel de Luis
Jefe de Endocrinología y Nutrición del Clínico

La miel tiene unas cualidades nutricionales y saludables que ya habían sido apreciadas desde la antigüedad. En la cultura egipcia y griega, se referían a la miel como un producto sagrado, llegando a ser moneda de cambio para pagar los impuestos. Existen múltiples variedades de miel, teniendo en cuenta la flor de las que es obtenida por las abejas y de la climatología de la zona en la que habitan. Sus propiedades nutricionales son muy interesantes para incluirla en nuestra dieta. Su aporte calórico se sitúa alrededor de 300 calorías por 100 gramos a expensas de los hidratos de carbono, aportando muy pocas proteínas y nada de grasa. El contenido en minerales es interesante, siendo los más abundantes el cobre, hierro, magnesio, zinc, fósforo y potasio. Dentro de las vitaminas destacan el complejo B, vitamina C, D y E. Otros componentes que le confieren propiedades terapéuticas son los ácidos orgánicos (ácido acético, ácido cítrico) y antioxidantes (flavonoides y fenólicos). Como comentábamos, desde la antigüedad se le han atribuido propiedades terapéuticas. Se ha

Su consumo regular puede proporcionar nutrientes interesantes en la dieta

utilizado tópicamente debido a sus propiedades antimicrobianas y antisépticas, ayudando a la cicatrización y prevención de infecciones en heridas o quemaduras superficiales. Esta propiedad se debe a la elevada concentración de azúcar que posee, destruyendo físicamente a las bacterias por lisis osmótica (hinchándolas con agua que es atraída por los azúcares y destruyendo a la bacteria). Por tanto la miel, presenta no solo excepcionales propiedades nutritivas sino que también puede aportar propiedades terapéuticas interesantes para nuestra salud.

MIEL: CON TODO EL PODER DE LA NATURALEZA

D

ANA SANTIAGO

e flores, antimicrobiana y antiséptica, buena para el catarro. De azahar, con efecto sedante para el insomnio o el estrés. De brezo, con propiedades diuréticas y rica en hierro. De eucalipto, para las vías respiratorias... De romero, de lavanda...

Más de veinte, de medio centenar... según se haga el recuento; pero, desde luego, hay muchas variedades de miel según las características del néctar de las flores o vegetales. Todas aportan, más allá de unas ciertas propiedades medicamentosas, energía rápida y saludable. Un alimento sano y muy recomendable, salvo por prohibición específica del médico. Y, desde luego, lo aconsejable es la natural que se encuentra en muchas tiendas de productos de

cierta exclusividad y, especialmente en los pueblos. Para conservarla bien hay que ocultarla de la luz solar y tenerla en ambiente seco. Recipientes gruesos de cristal o barro, preferibles a los de plástico o cartón, ayudan a preservarla en perfectas condiciones; aunque, en realidad, no caduca por su propio poder bactericida.

EN EL CAMPO

LA EXTINCIÓN QUE AMENAZA A LA ABEJA

Las abejas son ya una especie en peligro de extinción. Así la considera EE UU. El uso masivo de los plaguicidas o neonicotinoides junto a otros factores como el cambio climático, la contaminación de aire o sonora, suelos y agua o la homogeneización del paisaje, la agricultura industrial, nuevas enfermedades e invasores como la asesina avispa asiática, la amenazan.

En tumbas egipcias se han encontrado recipientes cerrados con miel en estado aceptable. Y si cristaliza, un baño María la devolverá a su buen estado líquido. La composición de la miel es distinta en cada variedad, pero en general cabe destacar su contenido en sales minerales, ácidos orgánicos y vitaminas B y C.

