

Miel: conozca los múltiples beneficios de este alimento milenario



Gabriela Lizana

Directora de Carrera de Nutrición y Dietética
Universidad de Las Américas, sede Viña del Mar

La miel es un alimento ampliamente consumido a nivel mundial, estando asociada su ingesta principalmente a su gran poder endulzante. No obstante, se indica que desde sus inicios este producto ha sido utilizado para diversos fines, no solo alimenticios.

“Hay indicios de que en la prehistoria la miel ya se utilizaba como conservante de alimentos como frutas, peces y otros tipos de carnes, y luego con fines cosmetológicos para elaborar velas, y para tratamientos médicos de diversas alteraciones cutáneas. Hipócrates, el padre de la medicina, la empleaba para el tratamiento de úlceras. Por tanto, las propiedades beneficiosas de este producto no constituyen un descubrimiento reciente”, detalla la académica, quien menciona que en las últimas décadas la ciencia ha profundizado en su estudio, permitiendo validar y respaldar mediante evidencia las propiedades nutricionales y los efectos positivos que su consumo moderado puede aportar a nuestra salud.

Si bien la calidad nutricional de la miel pura depende de varios factores, como, por ejemplo, el o los tipos de néctar que las abejas consumen de flores, por lo general contiene:

- Azúcar simple: como glucosa y fructosa, encargadas de darle el sabor a la miel y que entregan energía de rápida utilización.
- Vitaminas del complejo B: asociadas principalmente a la salud neurológica. Otorgan energía, vitalidad, fortalecen el sistema inmune.
- Vitamina C: conocida por su gran poder antioxidante, que evita ciertos tipos de cáncer, el envejecimiento celular y fortalece el sistema inmune.
- Minerales como calcio, potasio, hierro, zinc, magnesio, fósforo, que ayudan a mantener la salud

ósea, cardiovascular, la contracción muscular, regulación de la presión arterial, la cicatrización y regeneración del tejido. Posee propiedades antimicrobianas, por lo que tiene gran utilidad en el tratamiento de quemaduras leves y heridas cutáneas.

- Polifenoles y flavonoides que poseen propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Ideal para el uso coadyuvante en tratamiento de enfermedades autoinmunes inflamatorias como lupus eritematoso sistémico, artritis reumatoide, síndrome de Sjögren, entre otras.

Otros beneficios del consumo moderado de la miel pura están asociados al tratamiento de la tos y dolor de garganta. “La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda su consumo como tratamiento natural, siempre y cuando sea para mayores de un año de edad, para evitar riesgo de botulismo infantil, asociado a las esporas de *Clostridium botulinum*. Dentro de los últimos estudios se ha evidenciado que la miel ayuda a la salud gastrointestinal, pues contribuye al equilibrio de la microbiota intestinal”, dijo la nutricionista.

La académica menciona que siempre es importante recordar que, si bien la miel es un alimento natural y funcional, con varios beneficios reconocidos para la salud por sus propiedades nutricionales, “sigue siendo una fuente de carbohidratos simples, por lo tanto, su consumo debe ser moderado y la recomendación de ingesta debe ser entregada por un profesional nutricionista de manera individualizada, donde se consideren múltiples factores personales, como por ejemplo, la composición corporal, estado fisiológico o patológico, edad, sexo, si hay alteración del metabolismo de la glucosa, nivel de actividad física, entre otros”.