

Comprar a productores locales

es fundamental tanto para asegurar la compra de una miel pura como apoyar la apicultura y así contribuir al desarrollo sostenible desde el territorio.

FOTO: CAROLINA ECHAGÜE M.



El súper producto que dan las abejas

Las diversas mieles se unen en su poder edulcorante y calidad de ser alimento funcional por sus propiedades bioactivas que se aprovechan en usos culinarios y también medicinales y cosméticos.

"La miel es rica en carbohidratos (80 A 90 gramos por 100 gramos de producto) y agua (20%). También posee proteínas (1%), vitaminas B1, B2, B3, B6 y C (baja cantidad) y minerales como potasio, calcio, fósforo, hierro y zinc (baja cantidad), y compuestos bioactivos del tipo polifenoles, flavonoides y enzimas", detalla el nutricionista Rodrigo Buhning, académico del Departamento de Salud Pública de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Ucsc). Los carbohidratos se constituyen principalmente por las formas de azúcares fructosa (38%) y glucosa (31%), precisa.

Los componentes nutricionales tienen diversas acti-

vidades biológicas y beneficios.

Por sus azúcares está su característico dulzor, con poder edulcorante superior a la azúcar refinada, permitiendo endulzar distintos tipos de preparaciones.

Y hay una gama de propiedades. "La evidencia demuestra efectos beneficiosos del consumo regular de miel, fundamentalmente acción antioxidante, antimicrobiana, antiinflamatoria, prebiótica, cicatrizante y calmante para tos y dolor de garganta", destaca el profesional.

Aunque no es medicamento, sino producto natural con funciones que pueden ayudar en tratamientos de ciertas condiciones. "Lo más conocido es el uso para alivio de la tos en niños mayores de 1 año y de molestias digestivas leves", afirma.

Consumo sano y seguro

Para aprovechar las bondades hay que verificar que es miel pura y tener un consumo adecuado.

El nutricionista aclara que ante ciertas condiciones se altera la composición, y se pueden reducir y hasta perder sus propiedades funcionales, como someterla a alta temperatura. Por ello es ideal no calentarla sobre 40°C y evitar añadir a bebidas muy calientes, afirma.

Y debe ser una inclusión regular y moderada por sus azúcares, cuyo exceso aumenta el riesgo de desarrollar o exacerbar condiciones metabólicas y patológicas como obesidad, resistencia a la insulina y diabetes. Las guías alimentarias sugieren que personas sanas consuman 1 a 2 cucharaditas al día, aunque puede variar o limitarse por factores individuales como nivel de actividad física o estado de salud.

Por eso Buhning llama a incorporarla en un esquema de alimentación sana, variada y equilibrada. "Por ejemplo en deportistas es una buena fuente de energía y en adultos mayores podría favorecer la respuesta inmunológica a cuadros virales que provocan resfriado común", resalta.

Aunque hay grupos que deben tener cuidados especiales.

Personas con resistencia a la insulina y diabetes deben cuidar el consumo por

los azúcares que incrementan la glicemia. Y la deben evitar quienes padecen alergia al polen y a productos de la colmena.

Y recalca que niñas y niños menores de 1 año no deben consumir miel por su sistema inmune inmaduro y el riesgo de presencia de la bacteria que causa botulismo infantil, grave y potencialmente mortal.

Miel de calidad

Los apicultores deben cosechar la miel y envasar cuidadosamente para mantener sus condiciones naturales e inocuidad. Aunque su adulteración, añadiendo componentes para aumentar volumen y ganancias, es un problema que afecta a consumidores que compran un producto sin la calidad deseada y es otro desafío que amenaza a la apicultura local.

El apicultor Camilo Ruiz asegura que para tener certezas de la procedencia y calidad es fundamental comprar a productores o en comercio establecido, porque permite disponer de información y resolver dudas sobre la forma de desarrollar apicultura o la miel adquirida.

En Biobío, con su apicultura y mieles destacadas en el mundo, hay múltiples oportunidades de comprar a productores (directa e indirectamente) para asegurar la calidad y contribuir a la economía y desarrollo local. "El apicultor o apicultora podrá continuar desarrollando la labor apícola, lo que generará impacto en las economías y en los entornos locales", sostiene.

Visualmente podría ser difícil identificar una miel pura de una adulterada. Ante ello hay distintas acciones básicas que expertos sugieren a consumidores.

Hay que leer la etiqueta del producto y si tiene otros ingredientes

añadidos como azúcares: si aparecen no es pura. Además, si parece demasiado líquida o uniforme puede estar adulterada; la miel pura tiende a cristalizarse con el tiempo (volverse masa sólida o granulada). El precio podría ser una señal, una miel adulterada será más barata que una pura.

Y para preservar por largo tiempo la miel y su calidad es importante manipular y almacenar correctamente para evitar contaminación y humedad. Las recomendaciones son no usar misma cuchara que en otros productos, contener en envase bien cerrado, y guardar en lugar fresco y oscuro.

1 a 2 cucharaditas diarias

es la cantidad sugerida para un consumo saludable de miel, para evitar excesos de azúcares y recibir sus beneficios.



ILUSTRACIÓN:
ANDRÉS OREÑA P.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl