

# MIEL

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

La miel es una sustancia formada, principalmente, por azúcares (fructosa y glucosa) pero además es una maravillosa fuente de minerales y vitaminas.

### Composición

En su composición pueden encontrarse más de 150 sustancias, en el siguiente cuadro se detallan algunos:

| Compuesto            | Porcentaje   |
|----------------------|--|
| Hidratos de carbono  | 75-80%   |
| Proteínas            | Hasta 0,40%  |
| Sustancias Minerales | Hasta 1%: Potasio, Calcio, Sodio, Magnesio, Silicio, Hierro, Fósforo, etc... |
| Oligoelementos       | Zinc, molibdeno, yodo, etc...  |
| Vitaminas            | B2, Ácido Pantoténico, Niacina, Tiamina, B6, C, K, Ácido Fólico, Biotina.    |
| Calorías             | 3,3 cal/g  |

### Propiedades

La miel posee numerosas propiedades tanto terapéuticas como nutricionales. Las más representativas se mencionan a continuación: Es de fácil asimilación debido a posee hidratos de carbono de cadenas cortas. Facilita la digestión y asimilación de otros alimentos : en el caso de los niños facilita la asimilación de calcio y magnesio.

- Posee mayor poder edulcorante que el azúcar.
- Mejora la conservación de los alimentos.
- Es suavemente laxante (regulariza el funcionamiento intestinal).
- Posee propiedades sedantes ( favorece la absorción de triptofano que es precursor de la serotonina).
- Es anihemorrágica, antianémica, antiséptica, antitóxica, emoliente y febrífuga.
- Mejora el rendimiento físico, especialmente, en los deportistas.
- Estimula el vigor sexual.
- Se utiliza para el tratamiento de faringitis, laringitis, rinitis, gripes, estados depresivos menores, úlceras, gastritis, - quemaduras, entre otras.
- Es utilizada para el tratamiento de personas que padecen astenia o estados de cansancio y en la desintoxicación de alcohólicos.
- Estimula la formación de glóbulos rojos debido a la presencia de ácido fólico.
- Estimula la formación de anticuerpos debido al ácido ascórbico, magnesio, cobre y zinc.

### Propiedades y usos de la miel en la industria de alimentos

**Humectación:** la miel contribuye a humectar los alimentos, en especial, los preparados de confitería tales como las masas. dando la impresión de una apariencia húmeda y brillante en su superficie.

**Gratinación:** en la preparación de carnes de aves principalmente, mediante el uso de la miel se logra un buen punto de gratinación lo que le brinda a la carne una excelente presentación y sabor.

**Saborización:** el ácido glucónico que contiene la miel realza el sabor de los preparados. En las ingestas dietéticas posee una verdadera importancia, justamente, cuando es necesario sustituir al sodio.

**Antioxidante:** posee una importante actividad antioxidante, permitiendo la conservación de distintos tipos de alimentos. Es muy útil en el caso de las frutas secas y frescas, pudiendo conservar la ensalada de fruta sin que ésta se oscurezca por la oxidación.

### Propiedades terapéuticas de la miel

La misma contiene una importante acción bactericida contra organismos enteropatógenos causantes de infecciones del tracto intestinal, comunes a todas las edades.

Otra de las aplicaciones beneficiosas es su utilización como unguento en heridas porque no es irritable, no es tóxico, es estéril, bactericida, nutritivo, fácilmente aplicable.

Por su poder endulzante se están realizando estudios para utilizar la miel en dietas para diabéticos ya que la fructosa es absorbida más lentamente por el tracto gastrointestinal que la glucosa y es incorporada más rápidamente por el hígado. Los niveles de azúcar en la sangre aumentan mínimamente después de la ingesta de fructuosa.

# Alentamos al consumidor en el consumo de alimentos variados, orientando la elección de alimentos sanos, propios de su cultura y a combinarlos correctamente #