



¿Qué es la Miel?

La abeja común es la *Apis melífera*, que zigzaguea entre las flores para después ponerse en ellas y recolectar con su delgada lengua el néctar que hay en los pistilos, un elemento que las flores producen para atraer insectos que ayuden en sus procesos de polinización, gracias al cual los pétalos pueden tomar diversas personalidades. Las abejas lo almacenan en su “estómago de miel” para llevarlo a la colmena en donde las obreras lo preparan, lo guardan añadiéndole enzimas y lo depositan en una cámara de cera. Mientras el agua se evapora, se crea una actividad enzimática en la cual el néctar se convierte en miel. Es importante destacar que esta reserva de alimento da sustento a las abejas cuando no hay flores.





Calidad y tipos de Miel

El aroma, gusto y color de la miel son determinados por las plantas de las cuales las abejas han recogido el néctar. Los girasoles, por ejemplo, le dan un color dorado; el trébol produce una miel blanca y dulce; las agaves le dan a la miel un sabor desabrido, muy popular en algunas sociedades. La miel oscura generalmente tiene un sabor fuerte y a menudo presenta un alto contenido mineral; la miel clara tiene un sabor más delicado.

El color y el sabor son determinados por aquellas flores visitadas por nuestros amigos las abejas y esto dependerá de la localización geográfica. Dependiendo de las plantas que las abejas visiten, algunos tipos de miel son más favorables a la cristalización que otros; la consistencia de casi todos los tipos de miel se cristaliza si la temperatura se estabiliza entre 15 y 24° C.

Al igual que el color, el sabor de la miel viene apreciado por diferentes pueblos en diferentes calidades. Algunos prefieren la miel cristalizada, otros la prefieren líquida. La cristalización es un proceso natural; no hay diferencias de valor nutricional entre la miel sólida y la líquida. Algunos tipos de miel tienen una apariencia nublada, porque presentan un alto contenido de polen. Este tipo es considerado de inferior calidad aunque su valor nutritivo sea mayor.



Composición de la Miel

- Agua (“biológica” que viene de las plantas) que normalmente está entre un 17 a 22%.
- Carbohidratos que son el real tesoro de la miel.
- Polen (hasta un 1%) que explica la presencia en la miel de mínimas cantidades de vitaminas.
- Compuestos aromáticos.
- Ácidos
- Azúcares:
 - Levulosa (Fructosa; “azúcar de fruta”): 38.2%
 - Dextrosa (Glucosa; “azúcar de uva”): 31.28%
 - Sacarosa (azúcar común de mesa o azúcar de caña): 1.31%
 - Maltosa y otros disacáridos reductores: 7.31%
- Azúcares altos.
- Ácidos: Ácidos totales calculados como ácido gluconico: 0.57%, Gluconico, Cítrico, Málico, Succínico, Fórmico, Acético, Butírico, Láctico, Piro glutámico
- Aminoácidos
- Ácidos fenolicos: Ácido cafeico (Wahdan, 1998), Ácido ferulico (Wahdan, 1998)
- Proteínas: 0.26%
- Flavonoides
- Minerales: Potasio, Sodio, Calcio, Magnesio, Cloruros, Sulfatos, Fosfatos, Sílice, etc.
- Pigmentos (caroteno; clorofila y derivados de la clorofila, xantofilas, etc.), Sustancias de sabor y aroma (terpenos, aldehídos, alcoholes, ésteres, etc.), Alcoholes del azúcar (manitol, dulcitol), Tanino, Acetilcolina.





- Enzimas: Invertasa (convierte la sacarosa en glucosa y fructosa), Diastasa (convierte el almidón en dextrinas), Gluco-oxidasa (convierte la glucosa en gluconolactona), Catalasa (descompone el peroxido de hidrogeno), Fosfatasa (descompone glicerofosfatos).
- Vitaminas en pequeñas y variables cantidades: Tiamina (vitamina B1), Rivo flavina (vitamina B2), Ácido nicotínico (vitamina B3), Vitamina K, Ácido fólico (vitamina M), Biotina (vitamina H), Piroxidina (vitamina B6).



Datos interesantes sobre la Miel

¿Por qué la miel nunca caduca?

La miel tiene un contenido de agua tan bajo, que extrae agua de su entorno circundante, lo que significa que puede deshidratar las bacterias, evitando así su deterioro.

El ácido glucónico es el ácido dominante en la miel, producido por la acción de las secreciones de las abejas en la glucosa.

Esto, y otros ácidos, le dan a la miel un pH bajo de entre 3 y 4; esto, junto con el hecho de que también contiene pequeñas cantidades de peróxido de hidrógeno (también conocido como agua oxigenada), lo hace demasiado hostil para las bacterias.

La miel natural

En primer lugar, la miel es aquella que no ha sido calentada por encima de 43° ni sometida a ningún proceso, a diferencia de la miel industrial, la cual se pasteuriza.

Por lo tanto, la pasteurización evita que cristalice, por consiguiente también reduce drásticamente la calidad, ya que en el proceso se destruyen la mayoría de enzimas, antioxidantes y otras propiedades beneficiosas como su acción antibiótica.

Miel cercana y pura

Otra garantía de calidad de la miel natural “cercana” es su pureza y el origen. El pequeño apicultor trabaja en un área de floraciones que guardan un equilibrio de composición en los néctares de las plantas.

La miel industrial ha sido manipulada por las grandes empresas envasadoras mezclando mieles de orígenes ocultos, muy a menudo procedentes de China.





Miel mexicana

En nuestro país la miel de abeja se usa tanto en la medicina tradicional como en la medicina alternativa, para fines alimenticios, cosméticos y nutricionales.

México es el quinto exportador más grande del mundo, de acuerdo a la SAGARPA, y Alemania es el país que más nos compra. La parte más activa en la apicultura está en el sureste mexicano con el 40% de la producción neta, región en la cual viven las flores llamadas tajonal, dzidzilché y ztabentún.



Al norte, la miel tiene un color muy claro, gracias a la presencia del mezquite, mientras que en la Costa del Pacífico se torna oscura por la abundancia de flores cercanas a los manglares. En el Golfo, la flor de naranjo hace que obtengamos un dulce color ámbar, y aquella que encontramos en el Altiplano será clara, tipo mantequilla y muy solicitada en Europa. En Nuevo León, San Luis Potosí, Tamaulipas, Veracruz y Puebla los sabores tienden a ser cítricos, debido a la presencia de arbustos de naranjo, mandarina o limón. En Morelos, en Tepoztlán y en el nororiente, los girasoles aportan una tonalidad amarilla clara y de cristalización fina. La veracruzana en ocasiones tiene notas de azahar y la tabasqueña es buscada por su alto nivel en antioxidantes, debido al tamaño del polen y a la floración.



Miel del Altiplano - Megamieles



MIEL DE ABEJA NATURAL 100% PURA

Megamieles es miel de abeja, natural y 100% pura, procedente de la multiflora del altiplano de México, producida a una altura mínima de 1700 metros sobre el nivel del mar. Por su calidad, sabor y textura, la miel del altiplano central es considerada una de las mejores del mundo y se le reconoce como miel mantequilla. Se caracteriza por su rápida y fina cristalización y un color ambar claro.

Tiene un suave sabor que permite endulzar bebidas sin cambiarles mucho el sabor y también puede untarse fácilmente.



Beneficios de la Miel de Abeja

Los beneficios y propiedades que la miel tiene en la salud humana son conocidos desde la antigüedad, tanto en uso tópico como alimenticio. Entre los más destacados podemos mencionar que:

- 1) Antioxidante
- 2) Ayuda en el tratamiento de afecciones respiratorias y dolor e irritación de garganta.
- 3) Regula el azúcar en la sangre
- 4) Reduce el estrés metabólico
- 5) Promueve la recuperación del sueño
- 6) Es un tratamiento para el estreñimiento
- 7) Mejora la función cerebral
- 8) Trata acné y dermatitis
- 9) Evita las alergias
- 10) Repara las heridas, quemaduras y úlceras
- 11) Hidrata la piel
- 12) Es un reparador labial
- 13) Ayuda en el Ciclo menstrual
- 14) Estimulante del sistema inmunológico
- 15) Excelente para regular la glucosa en caso de hipoglucemia.

Los minerales más frecuentes en la miel son calcio, cobre, hierro, magnesio, manganeso, zinc, fósforo y potasio. Están presentes también alrededor de la mitad de los aminoácidos existentes, ácidos orgánicos (ácido acético, ácido cítrico, entre otros) y vitaminas del complejo B, vitamina C, D y E.





Beneficios DESTACADOS

de la Miel de Abeja



Regula el azúcar en la sangre

Contrario a la intuición de que la miel aumenta el azúcar en la sangre, el consumo de miel de abeja natural y 100% pura puede ayudar a reducirla debido a su balance de fructosa y glucosa.

Si se consume la miel, la porción de fructosa permite que la glucosa sea captada por el hígado para formar glucógeno, que pasa a estar disponible para el cerebro, el corazón, los riñones y las células rojas de la sangre.

Esto mejora el funcionamiento de los órganos y tejidos esenciales, eliminando la glucosa de la circulación y por tanto reduciendo el azúcar en la sangre.

Los estudios han demostrado que la miel no aumenta apenas el azúcar en la sangre o los niveles de insulina, produciendo más glucógeno por gramo de miel que cualquier otro alimento.



Un diabético puede suprimir otros hidratos de carbonos o mermar su ingesta para incorporar la miel en la dieta. Es preferible que un diabético cambie 1 bollo de pan por 2 cucharadas soperas de miel de postre. O que reduzca la porción de fideos o puré.



Ayuda a tener un hígado sano



El hígado es el segundo órgano más grande del cuerpo, seguido de la piel, además de ser indispensable en los procesos digestivos y de desintoxicación. Este órgano realiza aproximadamente 500 tareas diferentes y entre una de las principales está la de filtrar alrededor de un litro de sangre por minuto, por ello es importante mantener un hígado sano. Durante esta filtración, el hígado limpia la sangre de sustancias como hormonas, drogas, medicamentos, gérmenes, etc., por lo que es llamado con mucha razón el laboratorio químico central del organismo. El hígado participa activamente en todos los procesos vitales, principalmente en el metabolismo de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, hormonas, etc., y en la desintoxicación de los venenos bacterianos y químicos, ya sea por el consumo de medicamentos o por una mala alimentación.

Es por ello que es de vital importancia mantener un hígado sano, ya que si éste enferma, muy probablemente se desencadenen muchos otros problemas en nuestro cuerpo.

Cerca de 500 millones de personas están infectadas por una hepatitis vírica crónica en todo el mundo, y casi un millón de ellas muere cada año por fallo o cáncer hepático.

No obstante, muchas de esas muertes pueden evitarse mediante una dieta para cuidarlo y, sobre todo, garantizar la realización óptima de su función.





El efecto beneficioso de la miel para este órgano vital se debe a su composición química, en particular, su alto contenido de glucosa. La glucosa no solo nutre las células de los tejidos, sino que también aumenta las reservas de glucógeno en el hígado y mejora los procesos del metabolismo de los tejidos. Esta reserva de glucógeno no solo aumenta la función del hígado, lo que contribuye a aumentar la resistencia del cuerpo a las infecciones, sino que también ayuda al normal funcionamiento de nuestro cerebro.

Si consumimos miel antes de acostarnos, almacenaremos glucógeno en el hígado, que será suministrado a la sangre cuando lo necesite el cerebro, y evitará que este desencadene una crisis por detectar niveles bajos de glucógeno.

Si consumimos miel natural en el desayuno, antes de acostarnos y a intervalos regulares durante todo el día (especialmente antes y después de hacer ejercicio), tendremos reservas suficientes de glucógeno; estas reservas evitarán la liberación de hormonas del estrés.

Todo estrés, sea emocional, psicológico o fisiológico se traduce en el cuerpo como estrés metabólico.

En la actualidad, la miel ya es utilizada clínicamente para tratar enfermedades del hígado y las vías biliares. Se ha usado con éxito en combinación con el jugo de limón y el aceite de oliva. Después de tomar esta composición, se recomienda acostarse en el lado derecho durante 25-30 minutos, para que la miel, el aceite y el limón entren rápidamente en el intestino.



Estimula el sistema inmunológico

Con más de 100 compuestos diferentes, la miel ayuda a mantenerse sano y combatir las enfermedades, porque refuerza el sistema inmunológico y estimula la formación de anticuerpos y de glóbulos rojos.



Tiene propiedades antibacterianas, que previenen las infecciones, y antifúngicas, por lo que es ideal no solo cuando es ingerida, sino también cuando se aplica tópicamente sobre la piel.

El uso tópico de la miel de abeja ayuda a que las heridas y cortes en la piel estén limpios y libres de infección, por lo que es un buen antiséptico natural.

Se utiliza para el tratamiento de faringitis, laringitis, rinitis, gripes y para tratar el dolor de garganta y todo tipo de alergia.

Es un expectorante, gracias a sus propiedades antimicrobianas, suaviza la garganta y alivia las molestias de las vías respiratorias, calma la tos, baja la fiebre y acaba con las bacterias que causan la infección en los catarrros.

También posee carcinógenos y propiedades anti-tumorales.



Favorece una salud digestiva

La miel es un gran alimento natural que aporta calor y energía a nuestro organismo.

La miel contiene oligosacáridos propios que promueven la producción de enzimas y aumentan la población de la flora bacteriana de forma natural, mejorando la salud digestiva, previniendo el estreñimiento y reduciendo el colesterol.

El elevado contenido en fructooligosacáridos (FOS) en la miel hace que al llegar al colon se comporten de una forma similar a la fibra vegetal: captan el agua aumentando el volumen de las heces y originan gases que incrementan el peristaltismo o movilidad intestinal, por lo que ejercen un efecto laxante suave.

Además son el alimento preferido de las bacterias beneficiosas que habitan en el colon, responsable de la fermentación y putrefacción de los residuos alimenticios.

La miel alivia el ardor y los dolores de úlcera. Regulariza el funcionamiento intestinal y disminuye la duración de la diarrea. Además combate las úlceras gástricas y la gastritis.

