



Publicado en SENASA (<http://senasa.gob.ar>)

[Inicio](#) > Diez beneficios para la salud por el consumo de miel

CALIDAD DE LOS ALIMENTOS

Diez beneficios para la salud por el consumo de miel

Es una fuente útil de carbohidratos que agrega diversidad nutritiva, ocupa un lugar importante en la preparación de alimentos tradicionales.



Buenos Aires, 6 de julio de 2018 - La miel es un alimento natural y nutritivo. Endulza, aromatiza y da sabor a diversas preparaciones culinarias. Su conservación se produce de forma natural a través de las enzimas propias que contiene.

En el hogar o en el trabajo siempre son buenos lugares para tomarse un momento para consumir miel, un producto con propiedades y beneficios para la salud ya que **es eficaz para tratar heridas de la piel; la tos y alergias [1]; reduce el colesterol; previene problemas del corazón [2] y el estreñimiento; ayuda a la digestión y a bajar de peso;** sustituye el azúcar como endulzante y contiene pequeñas cantidad de antioxidantes, vitaminas y minerales.

La miel es el resultado de un proceso realizado por las abejas que utilizan como materia prima el néctar que obtienen de las flores, de secreciones de partes vivas de plantas o de excreciones de insectos chupadores de plantas (áfidos) que lo mezclan con otros elementos menores y procesan.

Durante la recolección del polen y el néctar de las flores, las abejas contribuyen a la polinización de los cultivos comerciales, mejorando los rindes productivos y de las flores silvestres: de esta manera favorecen la biodiversidad ambiental; este ciclo virtuoso convierte a la apicultura en la actividad sustentable por excelencia. También es importante recordar a otros productos de la colmena como el polen, los propóleos, la jalea real, la cera y las apitoxinas, que se utilizan como complementos nutricionales en la industria cosmética y en medicina alternativa.

Si es de buena calidad, la miel puede mejorar nuestra alimentación pero también nuestra salud, es por esto que recientemente se incrementó su uso como complemento en tratamientos médicos.

Para que los consumidores disfruten con tranquilidad la ingesta de miel, el Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria (Senasa) supervisa la cadena productiva y de elaboración.

Cadena

En el principio de la cadena, el apicultor cosecha la miel cuando ha alcanzado un determinado grado de maduración y humedad, determinado por la conformación de un sello, también denominado *opérculo*, consistente en una capa de cera que tapa la celdilla o panal.

Su color, olor, sabor, aroma y consistencia están asociados con su origen geográfico y botánico. Es decir, de las distintas fuentes de flores y plantas visitadas por las abejas, se obtendrá el néctar. El color es una característica de importancia comercial, puede variar prácticamente desde una casi incolora hasta distintos matices de amarillo, ámbar y café.

La consistencia de la miel puede ser líquida o cristalina; la mayoría de las mieles cristalizan con el tiempo. El origen botánico de las mieles y la temperatura definen la mayor o menor facilidad de estas a cristalizar. Por debajo de 14 °C se acelera el proceso de solidificación.

El Senasa realiza controles de los productos en los establecimientos inscriptos con el fin de establecer su trazabilidad y verificar que no contengan sustancias químicas sintéticas o naturales.

Algunas de las enfermedades de mayor impacto productivo y económico son la varroosis (*Varroa destructor*), nosemosis (*Nosema apis*, *Nosema cerenae*), loque americana (*Paenibacillus larvae*); cría yesificada (*Ascophæra apis*), loque europea (*Mellisococus pluton*) y enfermedades virales.

La miel en la Argentina

La apicultura ocupa un lugar destacado en la producción agropecuaria de la Argentina: nuestro país es uno de los principales productores mundiales de miel, reconocida por su calidad destacada.

Actualmente, en nuestro país hay unos 20 mil productores que trabajan con alrededor de 2.5 millones de colmenas y producen aproximadamente 65 mil toneladas de miel. La apicultura está conformada en su mayoría por medianos y pequeños productores y empresas familiares distribuidas en todo el país.

La actividad apícola sostiene económicamente a casi 100.000 familias –entre productores y otros actores vinculados a la comercialización de productos e insumos relacionados– y representa una de las actividades principales para la agricultura familiar y las economías regionales.

La Argentina es el principal productor de miel de América, seguido por Estados Unidos, México, Brasil, Canadá, Uruguay y Chile. A su vez, es el cuarto productor mundial después de China, la Unión Europea y Turquía. En tanto que ocupa el segundo lugar como país exportador, después de China.

En 2017 el Senasa certificó la exportación de miel por 68.290 toneladas y un valor aproximado de 188 millones de dólares. Los principales destinos fueron Estados Unidos (31.168 tn), Alemania (18.124 tn) y Japón (4.801 tn).

Sin embargo, el consumo interno es bajo en relación a países como Estados Unidos, Alemania y Japón,

principales consumidores de la miel argentina exportada.

Por tal motivo el Ministerio de Agroindustria y el Senasa realizan, junto con productores, campañas de difusión para que la miel forme parte de nuestras compras habituales, destacando los beneficios de la polinización para la preservación de la biodiversidad y el comercio de miel para el desarrollo de las economías regionales.

Notas relacionadas

[La Argentina exportó miel fraccionada a Brasil después de más de una década](#) [3]

[El nuevo sistema de trazabilidad de la miel simplifica trámites y optimiza la cadena apícola](#) [4]

Viernes, Julio 6, 2018 - 13:34

COPYRIGHT © 2015 SENASA ® - VERSION 2.2

SERVICIO NACIONAL DE SANIDAD Y CALIDAD AGROALIMENTARIA - AV. PASEO COLÓN N° 367 -
ACD1063 - BUENOS AIRES, ARGENTINA | TELÉFONO (+54 - 011) 4121-5000

Enlace del contenido:

<http://senasa.gob.ar/senasa-comunica/noticias/diez-beneficios-para-la-salud-por-el-consumo-de-miel>

Enlaces

[1] <http://biut.latercera.com/belleza-salud/2013/07/alergias-alimentarias/>

[2] <http://biut.latercera.com/belleza-salud/2014/03/solteras-cardiacos/>

[3]

<http://www.senasa.gob.ar/senasa-comunica/noticias/la-argentina-exporto-miel-fraccionada-brasil-despues-de-mas-de-una-decada>

[4]

<http://www.senasa.gob.ar/senasa-comunica/noticias/el-nuevo-sistema-de-trazabilidad-de-la-miel-simplifica-tramites-y-optimiza-la-cadena-apicola>