

## COLUMNA DE OPINIÓN

# La miel, un gran alimento saludable, pero con precaución en menores de un año



Janet Cossio Hidalgo,  
académica de Nutrición y  
Dietética, UNAB  
(Universidad Andrés Bello)  
Sede Viña del Mar

La miel es un alimento que nos acompaña dentro de la historia de la humanidad. El Reglamento Sanitario de Alimentos chileno señala que miel es la sustancia dulce natural producida por abejas *Apis mellifera* a partir del néctar de las plantas, o de secreciones vivas de estas, o de secreciones de insectos succionadores de plantas que quedan sobre sus partes vivas, y que las abejas recogen, transforman y combinan con sustancias específicas propias: depositan, deshidratan, almacenan y dejan en el panal para que madure y añeje. Este producto tiene una serie de beneficios para la salud, avalados científicamente, acción antibacteriana, estimulación de la producción de anticuerpos y aporte de antioxidantes.

Los alimentos que contienen antioxidantes pueden proteger al cuerpo humano del efecto de los radicales libres y especies reactivas de oxígeno. Los agentes antioxidantes actúan sobre enfermedades asociadas directa o indirectamente con el estrés oxidativo, como cáncer, aterosclerosis.

La miel es un edulcorante natural, ya que posee más de treinta azúcares diferentes entre ellos: glucosa, fructosa, maltosa. En la composición de la miel se encuentran vitaminas, lípidos, flavonoides, minerales, ácidos orgánicos, carotenoides y compuestos fenólicos.

Se han descritos alrededor de 181 compuestos que forman parte de la miel. La composición de la miel depende de dos factores fundamentales: la composición que tenga el néctar, o los néctares -que a su vez está en dependencia de la espe-

“La miel puede variar desde casi incolora hasta rojo ámbar dependiendo esto de las flores. Su acción antimicrobiana contra el *Helicobacter pylori* se encuentra bien documentada en la literatura científica. Sin embargo, se debe evitar el uso de miel en niños menores de un año, por riesgo del botulismo, enfermedad que puede ser fatal, siendo considerada una emergencia médica importante y es causada por consumo de miel contaminada con esporas, una bacteria llamada *Clostridium botulinum*”.

cie o especies que producen el néctar-, y las condiciones ambientales o externas, co-

mo suelo, clima y manejo apícola.

## VITAMINAS Y POLEN

Las vitaminas presentes en la miel están muy relacionadas a la cantidad de polen; se reporta la presencia de folatos, niacina, vitaminas del complejo B (B2, B3, B5, B6, B9), vitamina C. Contiene minerales como potasio, magnesio, zinc.

La miel puede variar desde casi incolora hasta rojo ámbar dependiendo esto de las flores. Su acción antimicrobiana contra el *Helicobacter pylori* se encuentra bien documentada en la literatura científica. Sin embargo, se debe evitar el uso de miel en niños menores de un año, por riesgo del botulismo, enfermedad que puede ser fatal, siendo considerada una emergencia médica importante y es causada por consumo de miel contaminada con esporas, una bacteria llamada *Clostridium botulinum*.

Estas esporas germinan en el intestino del lactante, dando origen a bacterias que proliferan en el tubo digestivo del niño, desarrollando la enfermedad que se caracteriza por cansancio, debilidad, estreñimiento, falta de apetito y succión al mamar, llanto alterado y pérdida de control de cabeza, por esto no dar este alimentos en los menores de un año. ☺

# 181

compuestos se han descrito de esta sustancia natural producida por abejas.