[*Sanísimo*]

El auténtico oro líquido

La miel ya se consumía hace 2.500 años, por lo que se cree que fue el primer alimento dulce de la humanidad.

:: **Alejandro Fernández Digón**
TÉCNICO EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
consultoriayasesorianutricional.es

La miel podría ser el primer alimento dulce que consumió la humanidad, junto con la fruta madura, y, de hecho, su consumo está documentado ya 2.500 años atrás.

De la miel conocemos que es dulce... y algunos poco más. Se sabe que este producto es un edulcorante natural (sustancia que sirve para endulzar bebidas o alimentos), pero la miel es mucho más que azúcar.

NUTRE Y CURA. La miel se puede considerar un alimento y una medicina. Además, es el único alimento que no caduca nunca (siempre que esté bien protegido de la luz, de la humedad y del calor), mientras que de sus virtudes medicinales se podría escribir un libro entero. Aquí vamos a centrarnos en la faceta dietética.

Ya lo hemos dicho, pero lo repito: la miel va mucho más allá de ser glucosa y fructosa. Esta sustancia tiene más de 20 componentes distintos, entre los que se encuentran azúcares, aminoácidos, enzimas, antibióticos, vitaminas, minerales y oligoelementos.

Sus propiedades dependen mucho del tipo de flores empleadas (como curiosidad baste un dato: para hacer un litro de miel la abeja debe recorrer nada menos que un millón de flores).

Se puede considerar un alimento y una medicina, y además no caduca

La miel es también un buen recuperador muscular: si tomamos 10 gramos después del entrenamiento nos recuperaremos antes y llegaremos con más energía al entrenamiento del día siguiente. Pero no se aconseja superar una cucharada sopera (20 gramos) de ingesta al día, ya que al ser un alimento muy concentrado y energético podría hacer que aumentase la cantidad de grasa corporal.

Paradójicamente, para aprovechar al máximo los beneficios de la miel debemos llevar una dieta muy baja en azúcares y baja o moderada en hidratos de carbono (azúcar blanco, pasteles, dulces, chucherías, tartas, arroz blanco, pan blanco, mermeladas, etc), ya que sino lo único que conseguiremos será aumentar aún más el contenido de azúcar de nuestra dieta, una consecuencia nada deseable.

La miel, si se toma una cucharada al día dentro de una dieta sana y baja en hidratos de carbono, puede ser tolerada (e incluso beneficiosa) para una gran parte de los diabéticos, sobre todo para los que hacen hipoglucemias (es mucho mejor que llevar el típico terrón de azúcar en el bolso), ya que la miel natural estabiliza la glucemia (ver el estudio al respecto en Pub Med, web de publicaciones médicas). Es decir, que la miel no es ni, de lejos, tan mala como se creía para los diabéticos.

VÍA TÓPICA. La miel por vía tópica es muy buena para curar las úlceras. Este producto es un gran cicatrizante y, como además tiene antibióticos naturales, protege frente a las infecciones. Si mezclamos miel con lisina —un aminoácido—, este puede ser un gran remedio para curar las heridas y úlceras del pie diabético.

Sabías qué...

Que no te den gato por liebre

- Como siempre, la miel se debe comprar natural: sin refinar, sin que le hayan añadido jarabe de glucosa, sin que sufra calentamiento. Nos aseguraremos de comprar solo miel pura de abeja, de producción ecológica, mejor con certificado (aunque también hay pequeños productores que no tienen el sello y su miel es natural y de gran calidad).
- Para reconocer un buen producto (hay mucha falsificación en la miel), si metes la que compraste en la nevera y esta no cristaliza, es muy probable que le hayan añadido jarabe de glucosa o fructosa, ambos nada deseables. Sería un auténtico fraude alimentario.
- Ten en cuenta que la miel de maple no es miel, la miel de ágave no es miel y la miel de arce no es miel. Estos son siropes, sin las propiedades de la miel de verdad, que básicamente es de la abeja europea, de la abeja de Yucatán (Méjico) o de la abeja maya o melipona, más pequeña que la europea. Esta no tiene aguijón y produce una miel de gran calidad cuyo precio resulta elevado.