



# MIELES

de abeja *Apis mellifera*

**chanul pom / xu'x chab / chänä chab**

**BENEFICIOS, USOS Y COSECHA DE LA MIEL**

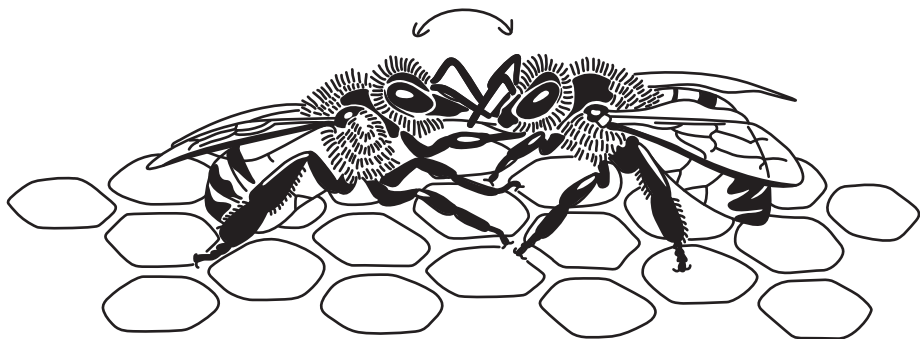


# ¿QUÉ ES LA MIEL?

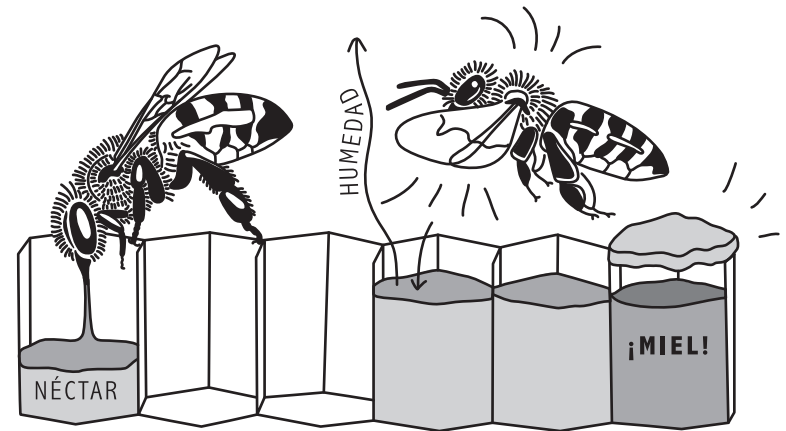
Las abejas al relacionarse con las plantas y flores sacan diferentes recursos para mantenerse y conservar la diversidad de plantas y árboles a través de la polinización - trasladan polen en sus patas y lo depositan en otras flores para que se convierta en fruto y semilla.

Pom - **Tsotsil**  
Chab - **Tseltal**  
Chabj - **Ch'ol**  
Ya'lel chab - **Tojolabal**  
Tsinu - **Zoque**

La miel está hecha del **néctar de las flores** que las abejas obreras recogen, lo guardan en su buche mielario y al llegar a la colmena pasan el néctar a otras abejas regurgitándolo, es decir, pasan la miel a otras abejas de boca en boca.



La regurgitación se repite varias veces, y en este proceso se va enriqueciendo el néctar con la saliva de las abejas, luego, el néctar es guardado en las celdas, donde las abejas generan corrientes de aire con sus alas para evaporar el agua que contiene. Cuando está en su punto de líquida-espesa, las abejas tapan las celdas (operculan), de esta forma el néctar se transforma en **miel**, la cual es una excelente **f fuente de energía que sirve para alimentar a la colmena** y sostenerla en tiempos de escasez.



Es importante entender que no hay solo una miel, sino que **existen muchas mieles**, pues cambian de sabores, olores, colores y consistencias que dependen de las flores de donde viene el néctar, ya que varían los ecosistemas, los cultivos, árboles y plantas que hay alrededor de cada apiario.



La miel es rica, **nutritiva y medicinal**. Además como familias campesinas apicultoras, es un producto que tenemos a la mano y que puede formar parte de nuestra dieta cotidiana y estar siempre presente en nuestra mesa de una forma accesible.

## ¿QUÉ HAY EN LA MIEL?

Las mieles contienen principalmente:

**AGUA**  
15% - 20%

**AZÚCARES NATURALES**  
75% - 80%

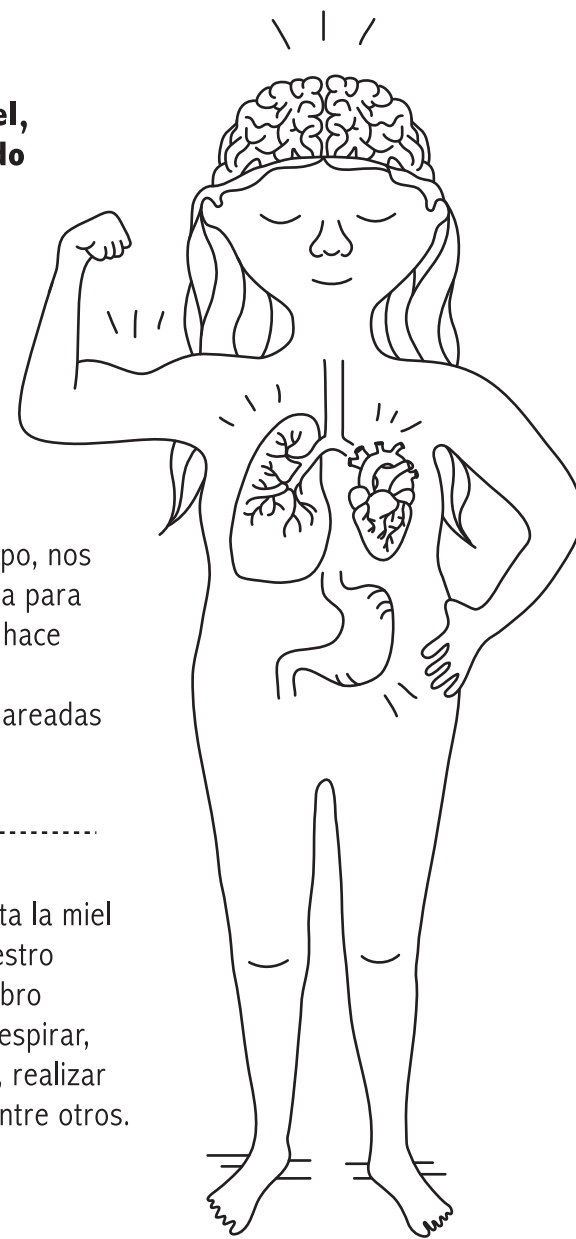
**Menos de 1%**  
Minerales, ácidos orgánicos, proteínas, enzimas, aminoácidos, entre otros.

Los principales tipos de azúcares en las mieles son **fructosa** y **glucosa** - la cantidad y proporción de estos varía de acuerdo a la floración. Las abejas desdoblan la sacarosa del néctar de las flores para convertirla en fructosa y glucosa, haciendo los azúcares más asimilables para nuestros cuerpos al consumir la miel.

**Al consumir la miel, estás aprovechando algunos nutrientes que necesita el cuerpo para funcionar bien.**

Los azúcares de la miel en nuestro cuerpo, nos ayudan a tener fuerza para trabajar cuando nos hace falta o nos sentimos cansadas, débiles, mareadas o con náuseas.

La energía que aporta la miel contribuye a que nuestro corazón lata, el cerebro funcione, podamos respirar, digerir los alimentos, realizar actividades físicas, entre otros.

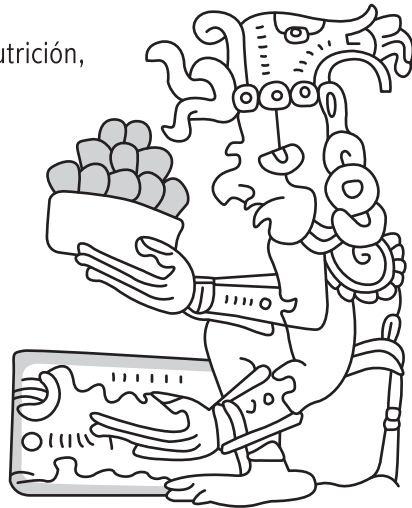


## ¿QUÉ USOS LE PODEMOS DAR A LA MIEL?

Tradicionalmente, la miel se ha usado como endulzante natural y alimento e ingrediente medicinal para varias enfermedades, tales como problemas de las vías respiratorias y digestivas, fiebres, para quemaduras y piquetes.

El consumo de la miel para la salud y nutrición, no es algo nuevo, hay antecedentes y sabidurías ancestrales que reafirman los beneficios desde diferentes culturas mesoamericanas como la población náhuatl y maya, solo por mencionar algunas.

Documentos de otras culturas lejanas también hablan de la miel como una fuente de salud y juventud.



### ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS DE CONSUMIR LA MIEL REGULARMENTE SON:

Da energía y fuerza al cuerpo para que funcione y podamos trabajar /

Ayuda a tener más fuerza en caso de cansancio y debilidad, principalmente en mujeres embarazadas, adultas mayores, personas que hacen trabajos pesados o quienes se están recuperando de enfermedades o cirugías /

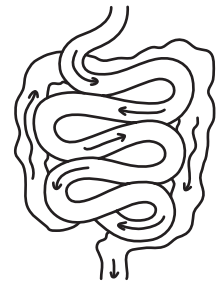


Facilita la asimilación y digestión de los alimentos /

En caso de gastritis y acidez ayuda a proteger las paredes del estómago para reducir las posibilidades de que se dañe más o cause infección /



Ayuda a disminuir las infecciones del estómago /  
Ayuda a que las personas que no tienen hambre por enfermedad recuperen las ganas de comer /



Estimula el movimiento del intestino para tratar el estreñimiento /

Trata problemas de las vías respiratorias como gripe, tos, infecciones de la garganta y otros /

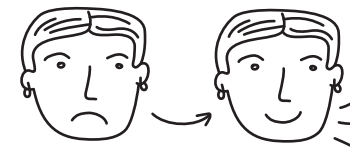
Complementa la deficiencia de alimentos en el cuerpo /

Cura heridas y quemaduras del cuerpo / Ayuda a regenerar la piel dañada y puede evitar una infección /

Suaviza y humecta la piel / Puede quitar manchas ocasionadas por el sol /



Puede tranquilizar, relajar y levantar el ánimo /



**Los beneficios mencionados son con base en la revisión bibliográfica y testimonios de personas que consumimos miel regularmente**

## ¿CÓMO PODEMOS CONSUMIR LA MIEL?

Te invitamos a probar la miel con diferentes alimentos, así aprovechas este producto nutritivo y medicinal disponible en tus colmenas, que aparte ayuda a conservar los saberes locales y generar creativamente otras formas sanas de alimentación.



DE MANERA GENERAL, SE RECOMIENDA TOMAR

**UNA CUCHARADA DE MIEL**

UNA HORA ANTES DE CADA COMIDA

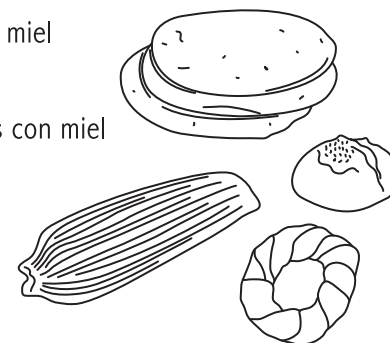
Una cucharada sopera ~> PARA PERSONAS ADULTAS

Una cucharada cafetera ~> PARA NIÑAS/OS

## MIEL EN ALIMENTOS



1. Tortilla untada con miel
2. Pan con miel
3. Tostadas o totopos con miel
4. Tamal con miel
5. Mole con miel



## MIEL EN BEBIDAS

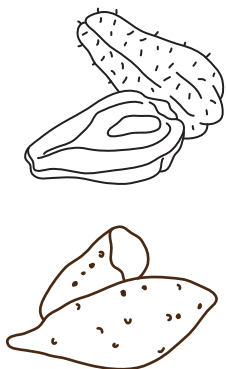
6. Pozol endulzado con miel
7. Atol de elote endulzado con miel
8. Café endulzado con miel
9. Agua endulzada con miel (limón, naranja, mango)
10. Tés con miel (hoja de limón y de naranja)
11. Licuado de avena con miel
12. Licuado de frutas con miel (melón, papaya, plátano)



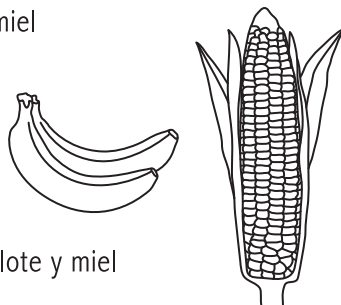
Agregar la miel **después** de hervirlo, para que no pierda sus propiedades medicinales



## MIEL EN FRUTAS, VERDURAS Y TUBÉRCULOS



13. Chayote cocido con miel
14. Chilacayota cocida con miel
15. Yuca cocida con miel
16. Plátano con miel
17. Camote con miel
18. Manzana con miel
19. Ensalada de papa con elote y miel
20. Elote con miel

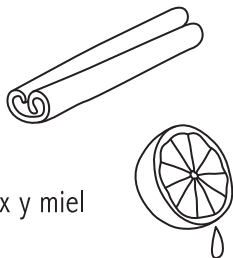


## MIEL CON PLANTAS MEDICINALES O REMEDIOS NATURALES

Algunos remedios que se pueden elaborar para tratar la tos y gripe son:



21. Jugo de limón, pox y miel
22. Jugo de limón con miel
23. Té de zacate con miel
24. Té de canela, jugo de limón, pox y miel
25. Té de bugambilia con miel



Se pueden elaborar diferentes jarabes a base de miel, como jarabes para el sistema circulatorio y respiratorio, malestares estomacales, entre otros.

Te invitamos a probar en qué otros alimentos puedes integrar la miel, así aprovechas este producto nutritivo y medicinal que tienes disponible en tus colmenas, gracias al trabajo arduo de las abejas.

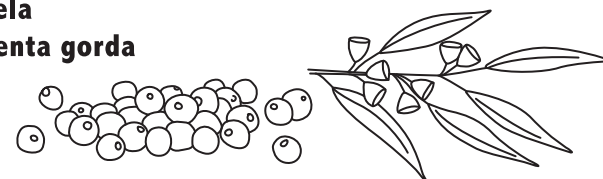
## CÓMO APROVECHAR LAS PROPIEDADES DE LA MIEL

- RECETA -

### ELABORACIÓN DE JARABE PARA LAS VÍAS RESPIRATORIAS

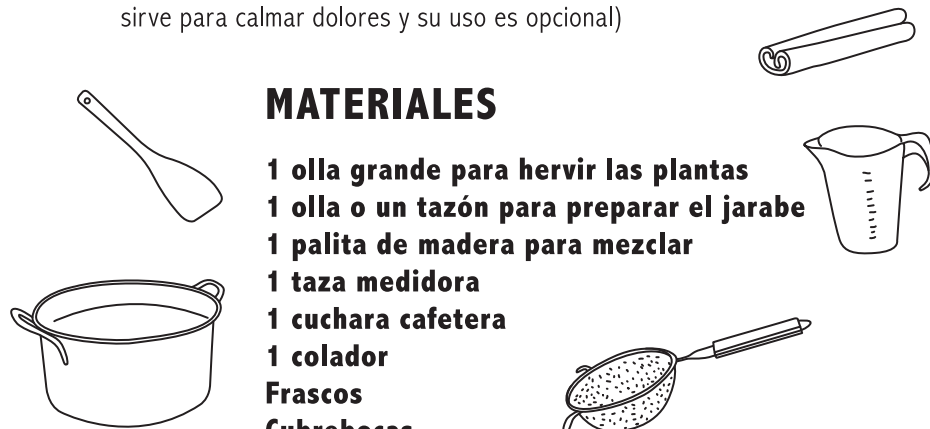
#### INGREDIENTES / PARA 3 LITROS DE JARABE

- 2 manojos de cada planta: eucalipto, juncia, bugambilia, ciprés, gordolobo, chilchahua, albahaca, romero, sauco de preferencia fruto maduro o flor (o plantas de tu comunidad que usen para aliviar enfermedades de las vías respiratorias)
- 2 puños de canela
- 1 puño de pimienta gorda
- 2 lt de miel
- 1.5 lt de agua
- 1/2 lt de pox
- 2 cucharadas soperas de tintura de propóleo
- 4 ml alcohol alcanforado o media cucharada cafetera (es un compuesto químico que se puede conseguir en las farmacias, sirve para calmar dolores y su uso es opcional)



#### MATERIALES

- 1 olla grande para hervir las plantas
- 1 olla o un tazón para preparar el jarabe
- 1 palita de madera para mezclar
- 1 taza medidora
- 1 cuchara cafetera
- 1 colador
- Frascos
- Cubrebocas



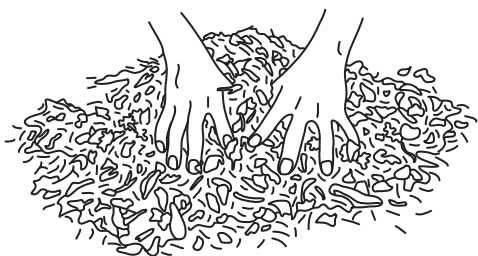
# PASOS A SEGUIR:

Antes de comenzar a preparar el jarabe, lavarse bien las manos y usar cubrebocas.

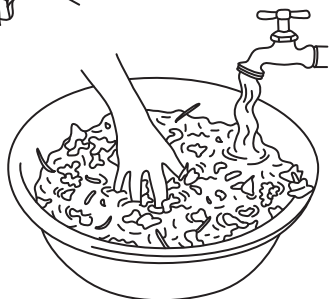
1 Triturar cada una de las plantas.



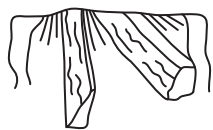
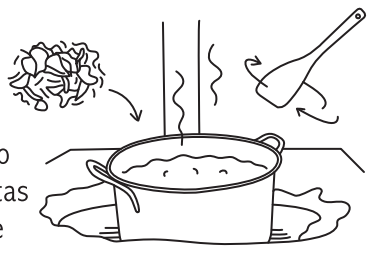
2 Mezclar todas las plantas trituradas.



3 Lavar o enjuagar con agua la mezcla de plantas.

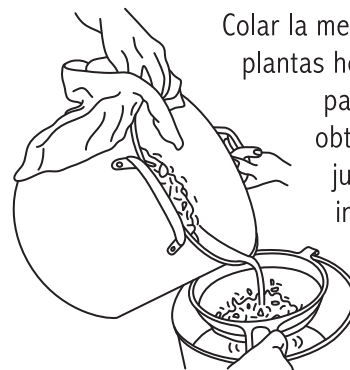


4 Colocar al fuego una olla con agua durante 20 min, cuando esté a punto de hervir agregar la mezcla de plantas y esperar 15 minutos más hasta que hierva el agua (durante este tiempo menear la cocción con palita de madera) y luego retirar del fuego.



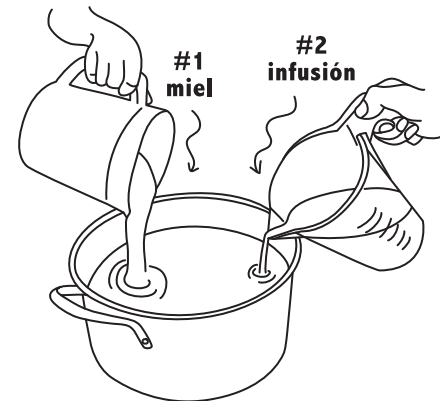
5

Colar la mezcla de plantas hervidas para solo obtener el jugo o la infusión.



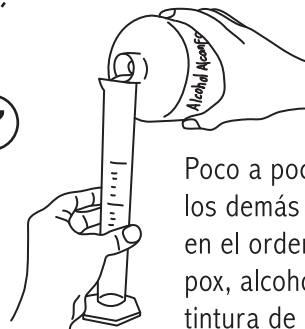
6

En un recipiente aparte vaciar la miel y agregar lentamente el jugo o la infusión.



7

Poco a poco incorporar los demás ingredientes en el orden siguiente: pox, alcohol alcanforado, tintura de propóleo y vamos probando de acuerdo a nuestro gusto, podemos agregar un poco más de estos ingredientes.



8

Mover la mezcla de ingredientes hasta que tenga una consistencia de líquida-espesa.



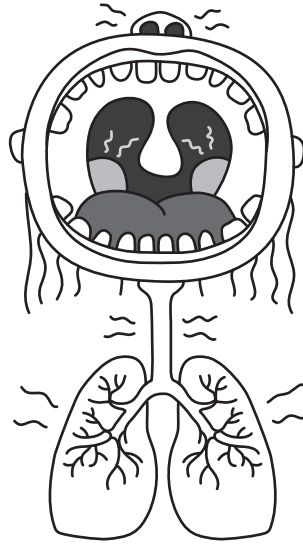
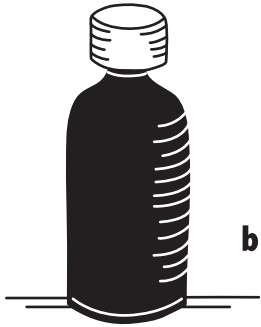
Finalmente envasarlo.

9

¡Listo!

Este jarabe natural es para:

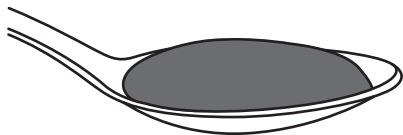
**anginas, tos, flemas,  
irritación de la  
garganta,  
fiebre,  
resfriados y  
algunos  
casos de  
bronquitis.**



## DOSIS

**Dos** cucharadas  
3 veces al día

**PARA  
PERSONAS  
ADULTAS**



**Una** cucharada  
3 veces al día

**PARA  
NIÑAS/OS**

Para el tratamiento completo de problemas de las vías respiratorias, se recomienda consumir **3 botellitas de jarabe de 125 gr.**



## - RECOMENDAMOS -

Usar **miel de calidad**, es decir, miel que no ha sido calentada, contaminada o expuesta a la luz del sol.

No calentar la miel porque podría **perder sus propiedades a partir de los 40 °C.**



Guardar la miel en un algún **lugar fresco** de la casa.



## - CUIDADOS -

**La miel es un alimento con muchas bondades para la salud, sin embargo, es importante tener algunos cuidados en el consumo:**

Algunas personas presentan alergia a la miel, para evitar reacciones fuertes, se debe empezar con **dosis pequeñas** y no administrar miel a personas que resultan alérgicas.

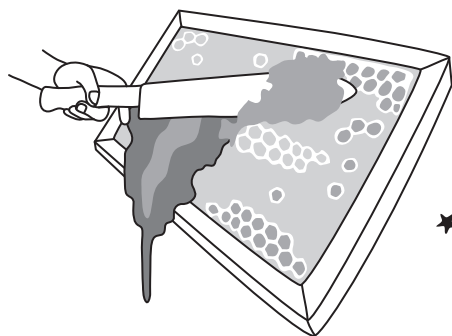
Se recomienda **no dar miel a niñas/os menores de 1 año**, porque su sistema digestivo no está bien desarrollado para combatir las esporas de la bacteria ***Clostridium botulinum*** que se puede encontrar en la miel, aunque es muy poco común, es necesario tener cuidado.

Generalmente no se recomienda consumir miel en **personas diabéticas**, sin embargo es mejor consultar a su médico para conocer más.

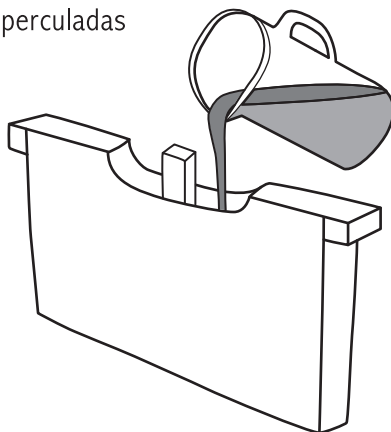
# CÓMO TENER UN BUEN MANEJO DE LA COLMENA PARA LA COSECHA DE MIEL

## ALGUNAS RECOMENDACIONES:

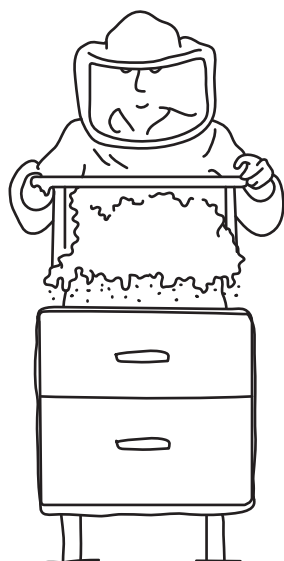
- ★ Cosechar solo **miel madura** (operculada). La miel tierna tiene mucha agua y tiende a fermentarse después de la cosecha.



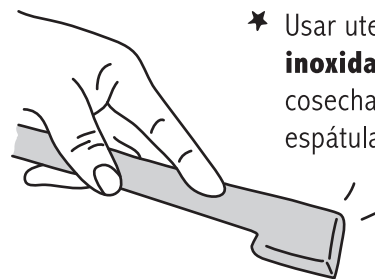
- ★ Cosechar únicamente bastidores con miel y no con crías operculadas



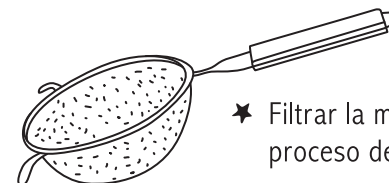
- ★ Siempre dejar las **reservas suficientes** para que la colmena no pase hambre, en caso de tener que alimentar, usar miel de buena calidad diluida en agua.



- ★ Minimizar el contacto de la miel con el aire y mantenerla en **recipientes sellados** para evitar contaminación.



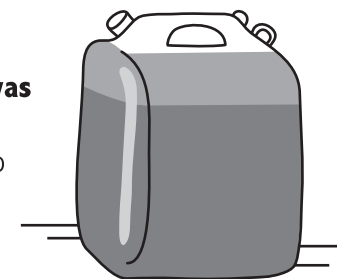
- ★ Usar utensilios limpios y de **acero inoxidable** durante todo el proceso de cosecha para no contaminar la miel: espátulas, cuchillos, extractor, colador, etc.



- ★ Filtrar la miel en el proceso de cosecha



- ★ Usar cubetas y ánforas **exclusivas** para miel y de grado alimenticio

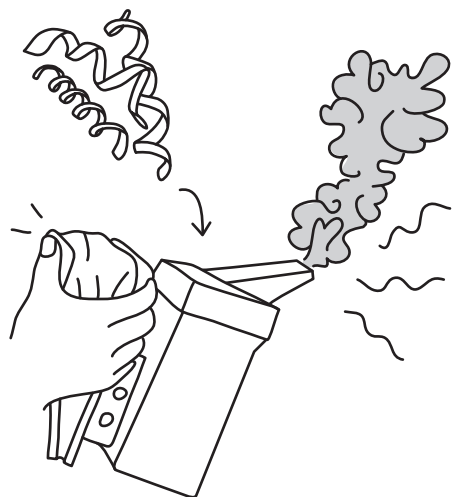
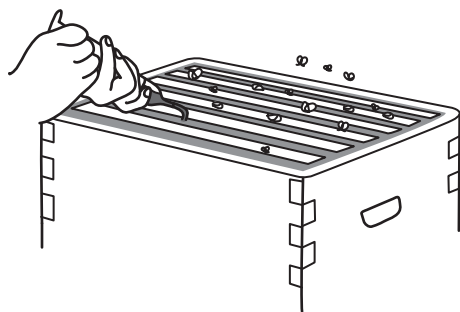


- ★ Guardar la miel en frascos **limpios y secos**, de preferencia en los de vidrio.



**Para el bienestar de las personas y de las abejas es importante considerar lo siguiente:**

- ★ Tratar alguna enfermedad o plaga de las colmenas con **opciones orgánicas** (por ejemplo el uso de ácido oxálico) y solo aplicar tratamientos a la cámara de cría. No aplicar tratamientos cuando la colmena tiene alzas, o cuando se acerca la época de cosecha, de preferencia antes de que empiece la floración para que no se contamine la miel.



- ★ Usar combustible limpio en el ahumador que no libere partículas contaminantes. La **viruta** es buena opción, mientras que el cartón de huevo y el periódico pueden soltar químicos dañinos.

- ★ Usar la **menor cantidad de humo** posible durante la cosecha para que la miel no agarre olor y sabor a humo.

## ES IMPORTANTE CONSIDERAR . .

**Es natural que las mieles se cristalicen**, cuando esto sucede podemos consumirla para endulzar bebidas y sobre todo, podemos ocuparla para elaborar jarabes.

Las mieles mezcladas con la **herbolaria** pueden complementar y contribuir a tratar ciertas enfermedades. En nuestras comunidades hay muchos saberes sobre el uso de **plantas medicinales**, y las podemos combinar para hacer mezclas medicinales más completas.

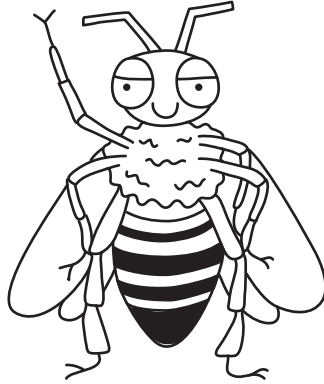
Las mieles son destacadas por sus propiedades nutritivas y medicinales, es importante saber que pueden **variar sus propiedades** dependiendo de las plantas de donde proviene el néctar, formas de manejo de la colmena y cuidados de la mieles.

Hablar de las mieles es referirnos a la salud de las abejas y la de nuestra familia, por tanto, es importante voltear a ver los ecosistemas, los diferentes cultivos y las formas de producción alrededor de nuestro apiario.

**No debemos olvidar que consumir productos sanos y saludables es un derecho que tenemos las familias campesinas.**



# EN LAS COLMENAS ADEMÁS DE ABEJAS ¡HAY SALUD!



Busquemos el bienestar de nuestras familias consumiendo productos de la colmena que son medicinales y nutritivos, y procuremos el bienestar de las abejas con un manejo adecuado de sus colmenas para no debilitarlas.

-----

Este **CUADERNILLO #2** sobre **MIELES** es parte de una serie de cuadernillos que comparte información sobre los diferentes productos de la colmena y tiene la intención de acercar recomendaciones básicas de cosecha, propiedades, beneficios y usos de estos productos para la salud y nutrición de las familias campesinas y apicultoras.



ECOSUR

**CREADORAS**  
DEL CONCEPTO,  
CONTENIDO Y DISEÑO:  
FLOR HERNÁNDEZ  
YLIANA DELFÍN  
DANIELA OLIMÓN

