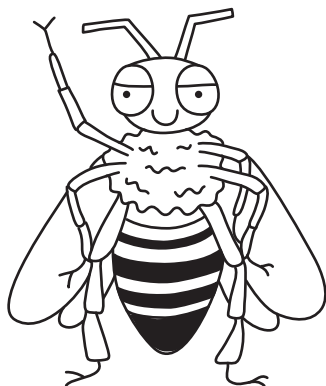


**EN LAS COLMENAS  
ADEMÁS DE ABEJAS  
¡HAY SALUD!**



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 #1** sobre **PROPÓLEO** 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.



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



# PROPÓLEO

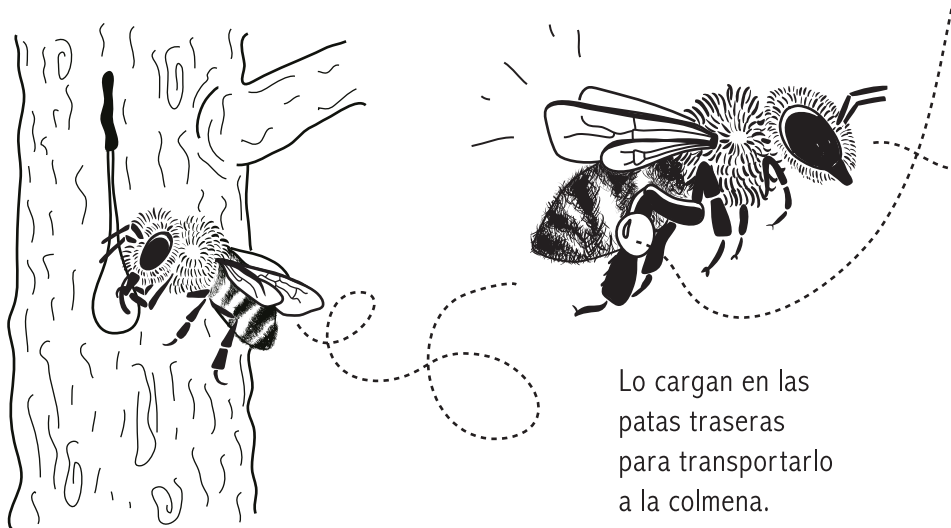
de abeja *Apis mellifera*  
**chanul pom / xu'x chab / chänä chab**

**COSECHA DEL PROPÓLEO, SUS BENEFICIOS  
Y ELABORACIÓN DE TINTURA**



# ¿QUÉ ES EL PROPÓLEO?

El propóleo es una mezcla de la resina de los árboles y los aceites esenciales de las plantas que las abejas obreras recolectan apoyándose de sus mandíbulas y del primer par de patas. Es una sustancia natural pegajosa y de colores muy variados, puede ser desde café claro hasta negro.



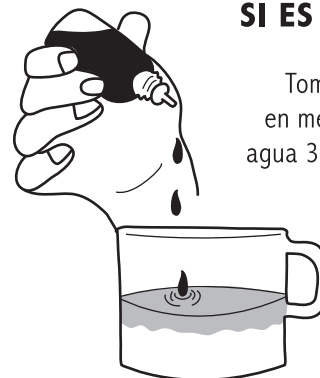
Lo cargan en las patas traseras para transportarlo a la colmena.

## ¿Cómo se dice “propóleo” en diferentes idiomas?

Xuchal'to - **Tsotsil**  
Xuchil - **Tseltal**  
Tä chab - **Cho'í**  
Maa kaab - **Tojolabal**

## DOSIS

### SI ES INGERIDO:



Tomar 30 gotas en medio vaso de agua 3 veces al día

**PARA ADULTAS/OS**

Tomar 10 gotas en medio vaso de agua 3 veces al día

**PARA NIÑAS/OS**

### SI ES CONSUMO EXTERNO:

Aplicar directo a la piel, en quemaduras, cicatrices, hongos, etc.



## CUIDADOS Y RECOMENDACIONES EN SU CONSUMO

- ★ No se recomienda el consumo de propóleo en niños/as menores de 1 año. Si la mamá está lactando, se recomienda que ella lo consuma.
- ★ Si es la primera vez que lo consumes, bajar la dosis a la mitad e ir aumentando paulatinamente.
- ★ Mujeres embarazadas, bajar la dosis a la mitad.

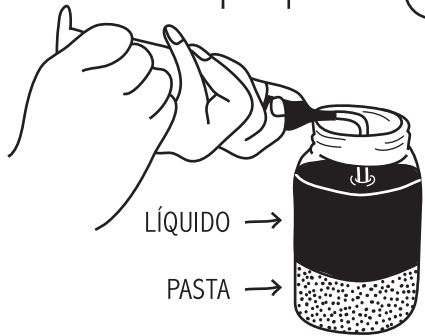
**6** Etiquetar el frasco con fecha de elaboración, fecha de cosecha y nombre de la familia.

Cosecha: 17 enero 2019  
Elaboración: 18 enero 2019  
Familia apicultora: Pérez Santiz

**7** Dejarlo reposar en un lugar fresco por 20 a 40 días. Menearlo diariamente por 3 a 5 minutos.



**8** ¡Ya quedó!



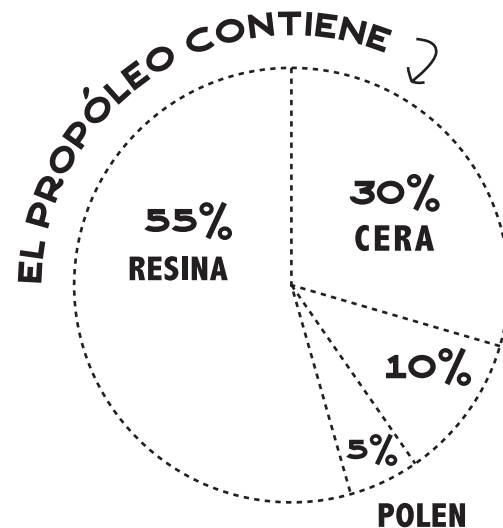
Extraer la tintura con una jeringa, cuidando no remover la pasta o tierrita de abajo.

**9** Depositar en un gotero u otro envase.



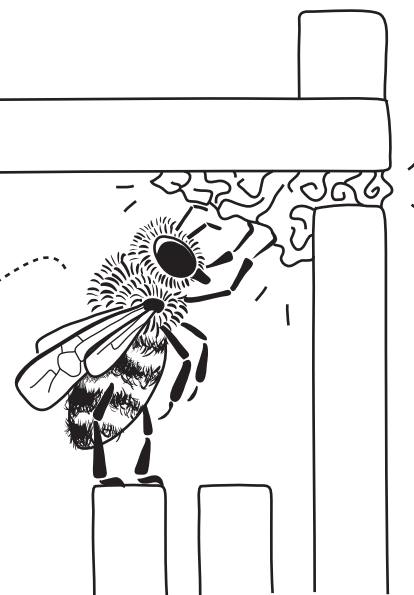
**10** Etiquetar o marcar el frasco que diga 'Propóleo'

¡Tintura lista!



### ¿QUÉ HACEN LAS ABEJAS APIS CON EL PROPÓLEO?

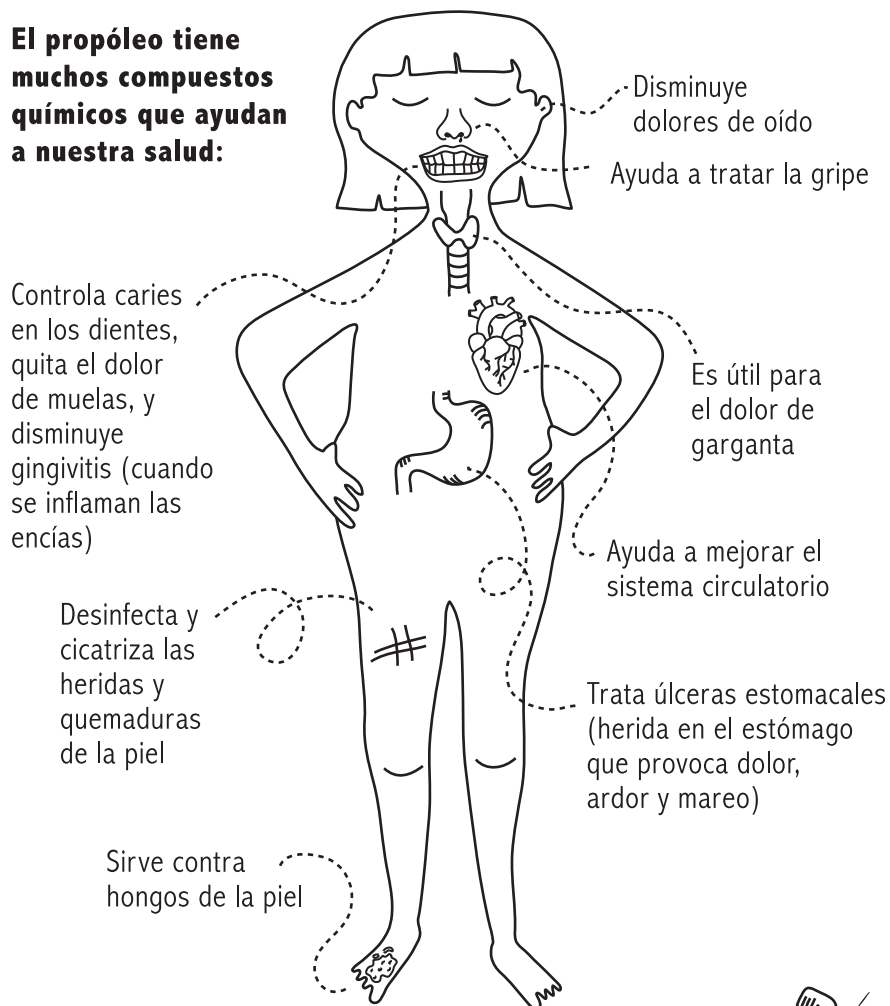
- ★ Barnizan las paredes de su colmena
- ★ Refuerzan la estructura del panal
- ★ Tapan huecos para evitar la entrada de aires fríos
- ★ Mantienen la colmena libre de bacterias o enfermedades
- ★ Protegen la colmena para evitar la entrada de bichos. Si algún bicho invade la colmena y las abejas no lo pueden sacar cargando, lo matan con su veneno y después cubren el cadáver con propóleo para que no se pudra.



# ¿Qué uso le podemos dar al propóleo en nuestra familia?

Desde tiempos antiguos, diferentes culturas han utilizado el propóleo para prevenir o tratar diferentes enfermedades.

## El propóleo tiene muchos compuestos químicos que ayudan a nuestra salud:



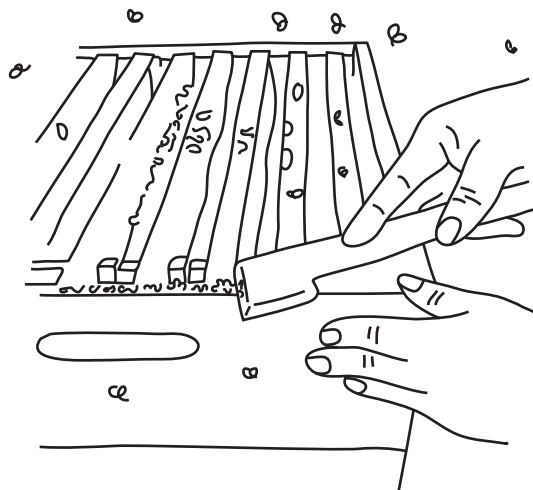
En general, el propóleo es un **antibiótico** y **antioxidante** natural que ayuda al cuerpo a tener más defensas para no enfermarse mucho.



## 1 RASPANDO LA TAPA Y BASTIDORES

Cada que vamos al apiario podemos recolectar propóleo en pequeñas cantidades.

Solo cosechar el propóleo fresco y limpio de la tapa de la colmena, bastidores y entre alzas, procurar no levantar la pintura ni la madera.



★ **Esta es la manera más sencilla de cosechar propóleo, solo hay que tener cuidado en no raspar la madera, ni sacar propóleo viejo.**

## 2 CON TRAMPA CASERA

Esta opción es muy sencilla, se dejan aberturas con dos piedritas en la tapa de la colmena en la parte de atrás, es decir, en el lado contrario a la piquera.



Entonces queda un hueco donde entra el aire frío, lo cual no les gusta a las abejas y comienzan a llenar de propóleo.

★ **Recomendamos que las piedras sean de 1 a 1.5 cm**

Después de 5 o 6 días de colocar la trampa, se quitan las piedras y se puede cosechar el propóleo raspándolo, luego se guarda el propóleo cosechado en pedazos sueltos en un recipiente de plástico, evitando que se junte en una pelota.



## 3 CON TRAMPA DE REJILLA DE PLÁSTICO

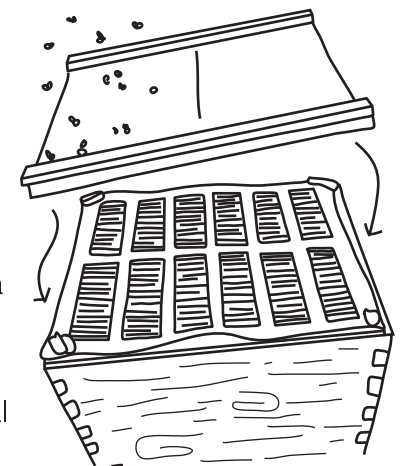
Se coloca la rejilla o trampa de plástico sobre la colmena con 4 piedritas, una en cada esquina, luego se coloca la tapa. Cuando las abejas sienten el aire que pasa por la trampa, se apuran para tamarla con propóleo.

Este trabajo puede llevar al menos tres semanas, dependiendo de la zona, la temporada y la colmena.

Cuando todos los huequitos de la rejilla estén llenos de propóleo, se retira, se enrolla para amarrarla y se mete en una bolsa plástica oscura, y luego al congelador por 12 horas. Al sacar la trampa congelada, el propóleo estará rígido y frágil para desprenderse, estando listo para elaborar la tintura.



★ **Es la manera más limpia de cosechar propóleo, pero se requiere comprar la rejilla que puede ser costosa y tener refrigerador para guardarla.**

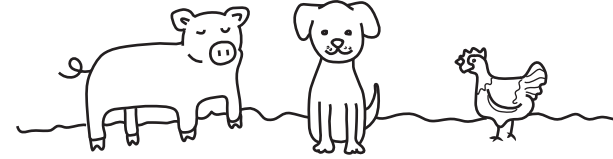


## CUIDADOS Y RECOMENDACIONES

### DE LA COSECHA DE PROPÓLEO

- ★ Para procurar el bienestar de las abejas, solo cosechar propóleo de colmenas fuertes y **no en temporadas frías ni de lluvia**, pues sería quitar el abrigo a la colmena cuando más lo necesita.
- ★ De la cosecha al consumo, el propóleo **no debe exponerse a la luz del sol**, ni a temperaturas mayores a 40°C. porque puede perder todas sus propiedades.
- ★ Una vez cosechado el propóleo, **guardar los pedazos en un recipiente cerrado**.
- ★ La **higiene es importante** en todo el proceso de cosecha (manos limpias, recipientes, bolsas, espátulas limpias, entre otros).

## CURACIÓN DE ANIMALES



El propóleo también se puede usar para malestares o enfermedades similares en los animales, por ejemplo, para curar heridas, quemaduras, gripe, y dolor estomacal. Si va ser ingerido por los animales, es importante que sea diluido en agua y no dársele directo, ya que les puede quemar por dentro.

- ★ **Las propiedades del propóleo en general pueden variar, debido a que viene de diferentes plantas y temporadas de cosecha.**

## ¿Cómo podemos elaborar nuestra tintura o extracto de propóleo?

### INGREDIENTES:

**300 gramos de propóleo**  
(equivalente a dos puños de propóleo)

**700 ml de alcohol etílico de 96°**  
(que la etiqueta diga naturalizado, es decir, permitido para consumo humano)

### MATERIALES:

**1 frasco de cristal**

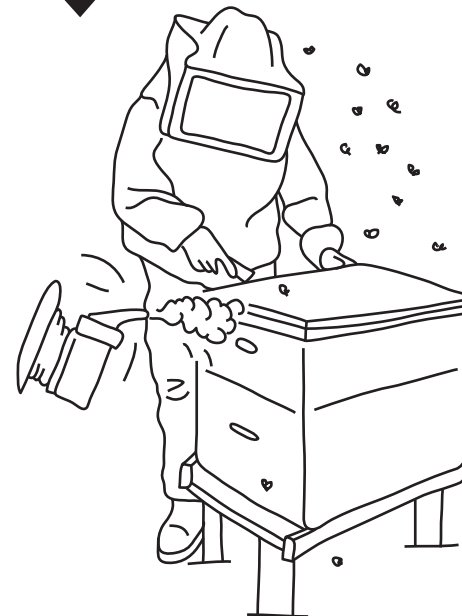
**Jeringas**

**Goteros**

**Cubrebocas**

**Etiquetas**

## ¿Cómo cosechamos el propóleo de Apis?



El propóleo se encuentra en los bastidores, en las tapas y en la piquera y se puede recolectar de tres maneras