

¿Es verdad que la miel es más saludable que el azúcar?

De la miel sabemos que es milenaria, que era el único endulzante en la antigüedad y que hasta Cleopatra la utilizaba no solo para consumir sino también para mantener su belleza. Pero ¿es tan sana como creemos? La doctora Mónica Katz, presidenta de la Sociedad Argentina de Nutrición, explica que la miel y el azúcar son muy similares: «Ambas poseen ventajas y desventajas por lo que diría que no existe beneficio neto de elegir una o la otra».

En la Argentina la miel es considerada un producto de origen animal, ya que las abejas utilizan (entre otras cosas) el néctar de las flores, las combinan con sustancias y enzimas, reducen la humedad, la dejan madurar y la guardan en los paneles de su colmena hasta que el apicultor recoge el producto final. Está prohibido el uso de cualquier tipo de aditivo o sustancias químicas, dado que la miel no necesita conservantes.

Katz explica que tanto el azúcar como la miel son endulzantes calóricos, y ambos están compuestos por los mismos azúcares (monosacáridos): «En el primer caso, su porcentaje es 50% fructosa y 50% glucosa, mientras que la miel es 40% fructosa y 30 % glucosa, el resto es agua».

Si tomamos en cuenta que la miel contiene minerales y antioxidantes, y que su índice glucémico es menor que al del azúcar, pareciera que la miel sigue siendo la mejor opción, pero si contamos calorías es bueno saber que una cuchara de miel aporta 23 kcal, mientras que la misma cantidad de azúcar aporta 16 kcal.

No hay que olvidar que la miel es azúcar, y su consumo ya es alto en la mayoría de la población mundial. La American Heart Association recomienda limitar el azúcar añadido a aproximadamente seis cucharaditas por día para las mujeres y aproximadamente nueve cucharaditas diarias para los hombres, pero el adulto estadounidense promedio consume entre dos y tres veces más.