

TEMA: Alimentación

SUBTEMA: Abejas beneficios alimentación

REFERENCIA: Vega, B. (11 de mayo de 2020). Las abejas y sus beneficios para la alimentación humana. *El Sol de México*. Recuperado de <https://bit.ly/2HnioCQ>

NOTA:

Las abejas y sus beneficios para la alimentación humana

La miel es un elixir considerado como uno de los alimentos milenarios más saludables y populares por sus múltiples beneficios a la salud. Por eso es importante su preservación en el planeta y valorar su vida en el marco del I Día Mundial de las Abejas (20 de mayo). La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés) nos comparte estas razones para cuidar a los polinizadores.

Mejoran nuestra dieta

Gracias a las abejas tenemos muchos alimentos ricos en micronutrientes, como las frutas, algunas hortalizas, semillas, frutos secos y aceites. Sí no existieran, desaparecerían muchos de estos productos, ideales para mantenernos bien nutridos. Algunos de ellos son: fresas, manzanas, arándanos, cerezas, almendras, cacao y café.

Nos dan miel

Este maravilloso producto es un edulcorante natural, tiene propiedades antibacterianas y antisépticas. Ha formado parte de la civilización humana desde hace miles de años. Los antiguos egipcios utilizaban la miel con fines medicinales, por ejemplo, para curar heridas; también usaban cera de abejas para embalsamar cadáveres y hasta para obtener luz artificial. Hoy en día, productos como la miel, la

cera de abejas y otros, proporcionan ingresos adicionales a las familias rurales en el mundo.

Mejoran el sabor de los alimentos

Las plantas polinizadas adecuadamente producen frutas y hortalizas más grandes, uniformes y sabrosas. Si una planta no se ha polinizado adecuadamente, no invertirá necesariamente sus recursos de manera uniforme, produciendo en consecuencia frutas y hortalizas deformes o blandas. Una manzana deformada, por ejemplo, podría significar que la polinización de la planta ha sido insuficiente o desigual.

Aumentan la producción y la seguridad alimentaria

Las abejas y otros polinizadores están mejorando la producción de alimentos de dos millones de pequeños agricultores en todo el mundo, ayudando a garantizar la seguridad alimentaria de la población mundial. La obtención de miel de colonias de abejas silvestres continúa siendo también un componente importante de los medios de vida de las poblaciones que dependen de los bosques en muchos países en desarrollo.

Energía para el cuerpo humano

Se aconseja consumir miel todas las mañanas antes del desayuno o incluso si haces ejercicio, ya que esto te aportará mucha energía durante todo el día; además ayuda a estimular el sistema inmune, es antioxidante, mejorar la memoria, controlar la presión sanguínea, recuperar el sueño, minimizar alergias. También contribuye a mantener buena salud visual, regular el azúcar en la sangre y reducir el estrés.

COMENTARIO

El papel de las abejas en la vida del planeta es de vital importancia para la seguridad alimentaria, ellas contribuyen a mejorar la producción agrícola. Como actores en el proceso de polinización ayudan a producir frutas y hortalizas con mejor aspecto y sabor, además de ser generadoras de un producto tan versátil como la miel, que puede tener diferentes usos.

De acuerdo al Foro Consultivo, Científico y Tecnológico (FCCyT)¹, casi dos mil especies de abejas se encuentran en grave riesgo de extinción en México, debido a la agricultura intensiva, el cambio climático y los plaguicidas, esto representa una problema para la variedad de productos agrícolas que son destinados a la alimentación humana, pues 75% depende de los polinizadores y son la mayoría de las frutas, semillas y nueces, que proveen una mayor riqueza nutrimental y son fuentes principales de vitaminas A y C y ácido fólico, entre otros micronutrientes.

Aunque las abejas agricultoras que son aquellas que se encuentran en granjas y producen miel, no se encuentran en peligro de extinción, las abejas silvestres son constantemente amenazadas por repercusiones de la actividad humana.

¹ Foro Consultivo, Científico y Tecnológico. (17 de mayo de 2019). ¿Están especies mexicanas de abeja en peligro de extinción?. Recuperado de <https://bit.ly/3l6Rahi>

Si esta tendencia continua algunos de los cultivos que dependen de la polinización de estos insectos serán reemplazados por aquellos que no requieran su participación para subsistir, privándonos de su consumo y por consecuencia reduciendo nuestras opciones de acceso a una alimentación rica en nutrientes.

RESPONSABLE

Cynthia Guadalupe Hernández Rojas