



Sabías que...

- ⬡ La miel es un alimento natural producido por las abejas obreras a partir del néctar de las flores que ellas mismas recogen, transforman y combinan con sustancias propias y almacenan en los panales hasta su maduración.
- ⬡ El color de las mieldes depende de las flores que visitaron las abejas.
- ⬡ El estado de la miel es líquido, sólido o cremoso y su cristalización es un proceso natural.

¿Por qué es bueno consumir miel?

- ⬡ Es fuente de energía rápidamente disponible por su composición de azúcares. Su consumo es recomendable antes de realizar ejercicio físico.
- ⬡ Posee antioxidantes, vitaminas y minerales.
- ⬡ Es un endulzante natural.
- ⬡ Facilita la digestión y la metabolización de otros alimentos.



Para tener en cuenta

- Es importante aprender a leer los rótulos así elegiremos correctamente los alimentos sobre la base de los requerimientos y gustos personales.
- Al comprar miel lea atentamente la etiqueta para asegurarse que el producto sea miel verdadera.

Cómo elegir una buena miel

- La miel tiene una etiqueta que dice 'miel' y el único ingrediente posible es 'miel'.
- La cristalización es un proceso natural de la miel.
- Puede haber mieles líquidas, sólidas o cremosas.
- El color de las mieles varía dependiendo de las flores que visitaron las abejas.



Abeja y ambiente

- La abeja forma parte de los 40.000 polinizadores que existen en el mundo, asegurando la biodiversidad de los ecosistemas.
- Las colonias de abejas pueden utilizarse como indicador de la salud ambiental.
- Con el cuidado y trabajo de las colonias de abejas, las y los apicultores aseguran la disponibilidad del insecto, para la polinización de los cultivos y la floración natural.
- Es esencial que protejamos a polinizadores, entre ellas las abejas para contribuir al mantenimiento de la biodiversidad y seguridad alimentaria.



Datos a tener en cuenta

- Denominación: MIEL**
- Contenidos netos**
- Identificación de Origen**
- Lote**
- Ingredientes**
- Fecha de Vencimiento**
- Información Nutricional**
- No suministrar a niños menores de 1 año**



RNE

Registro Nacional de Establecimiento.

El **RNE** forma parte de la identificación del origen. Datos del elaborador, fraccionador o titular de marca, país de origen y número de registro.

RNPA

Registro Nacional de Producto Alimenticio.

Optativo.

El **RNPA** en nuestro país no es obligatorio por normativa al día de la fecha.

En nuestra web Alimentos Argentinos en la sección de rotulado se encuentra publicada la Guía de Rotulado y conceptos importantes para armar un rótulo con la información obligatoria.

<http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Nutricion/rotulado.php>

Secretaría de Agricultura,
Ganadería y Pesca



Ministerio de Economía
Argentina