

Título: Semana Nacional de la Miel, Conociendo Mejor Nuestros Alimentos Desde la Escuela

Nivel: Secundario. **Ciclo:** Básico y Orientado

Área: Ciencias Naturales

Contenidos: Apicultura y cadena de producción, la miel como producto alimentario y sus diversas propiedades, formas de consumo.

Descripción de la actividad: Actividades para trabajar con los/as estudiantes las propiedades de la miel, su cadena de producción y sus beneficios nutricionales.

Materiales: Sitios de búsqueda de información online: Google, Yahoo, etc,



Leer con atención

El 20 de mayo se conmemora internacionalmente el Día Mundial de la abeja, este día fue declarado por las Naciones Unidas el 18 de octubre de 2017, con el objetivo de crear conciencia sobre la importancia de los polinizadores, las amenazas a las que se enfrentan y el beneficio para toda la Tierra.

La miel de abeja es el producto dulce elaborado por las abejas obreras a partir del néctar de las flores o de exudaciones de otras partes vivas de las plantas o presentes en ellas, que dichas abejas recogen, transforman y combinan con sustancias específicas propias, almacenándolo en panales, donde madura hasta completar su formación.

En Argentina se consume muy poco este producto natural de alta calidad. Para promover su consumo se realizará la “Semana de la Miel”, del 14 al 20 de mayo, en nuestro país.



ACTIVIDADES



I- Compartí con tu familia el siguiente video que muestra el trabajo de las abejas y los apicultores para producir y recolectar la miel transformándola en un producto que puedas consumir en tu casa.

<https://www.youtube.com/watch?v=GkW3KczfZWU>

Responde: ¿Conocías este proceso? ¿Qué fue lo que más te sorprendió?

Existen diferentes formas de clasificar a la miel según su origen y según su forma de obtención.

La miel tiene diversas propiedades y cumple funciones importantísimas en nuestra nutrición.



II-Te proponemos averiguar más acerca de esto investigando en el siguiente link:

https://www.agroindustria.gob.ar/sitio/areas/escuelagro/_archivos//000010_Alimentos/000000_Educacion%20Alimentaria/000000_Ficha%20miel.pdf



Datos útiles

El Código Alimentario Argentino indica que, en el rótulo del envase de la miel, debe decir visiblemente **“NO SUMINISTRAR A NIÑOS MENORES DE 1 AÑO”**

Esta advertencia se realiza porque el tracto gastrointestinal de los bebés no tiene acidez suficiente para digerirla y esto podría causar botulismo del lactante.

Cuando sos mayor de 1 año, y si tu médico no dice lo contrario, tu cuerpo se encuentra en condiciones de digerir la miel y asimilar todas sus propiedades.



Muchísimas son las formas de consumir miel en tu alimentación diaria, como variante del azúcar, para endulzar leche, infusiones, postres de leche, para untar en pan, tostadas, galletitas de agua, en panificados, tortas, turroneos y otros productos similares, en pequeñas proporciones aporta dulzor y humedad, lo cual hace que endurezcan más lentamente.

III- Te proponemos que elijas una de estas recetas para elaborar junto a algún miembro adulto de tu familia, recuerda que algunas recetas requieren el uso de un horno o necesitan manipularse con utensilios peligrosos, por eso siempre es bueno hacerlo con ayuda de un adulto para no salir lastimados y poder disfrutar de la producción.

- 1) [Receta fácil de galletas esponjosas de miel](#)
- 2) [Barras de AVENA Natural SIN HORNO](#)
- 3) [Dulces Típicos con Miel para Halloween -- Merenguitos Latinos](#)
- 4) [Receta fácil de pan de miel \(sin amasado\)](#)

Datos útiles

La miel es un gran alimento y puede usarse como vimos antes para diversas recetas, pero también es excelente para ser consumida sin ningún agregado, además de ser deliciosa alivia la tos y el dolor de garganta, favorece la digestión, estimula el sistema inmunológico, regula el azúcar en la sangre y es un gran tratamiento contra el acné.



La Dra. María Alejandra Palacio, Coordinadora del Programa de Apicultura del INTA (PROAPI), nos invita a participar de las diferentes intervenciones que se realizarán en redes sociales en el marco de la semana de la

miel, la profesional explicó que la actividad se inicia el día 12 de mayo finalizando el 20 de mayo, en coincidencia con el Día Internacional de la Abeja.

- **Facebook:** INTA Proapi - <https://www.facebook.com/ProapiArg/> Redlac-af: <https://www.facebook.com/redlacaf/>
- **Twitter:** INTAProapi - <https://twitter.com/INTAProapi>
- **Instagram:** inta.apicultura - <https://www.instagram.com/inta.apicultura/>
- **Canal de You Tube:** INTA PROAPI - <https://bit.ly/INTAPROAP>



Bibliografía

- Historia de las abejas y productos de la colmena, documento interno Ministerio de Desarrollo Productivo, Dirección de Alimentos, 2019.
- Miel, una semana para conocerla, INTA 2020 <https://inta.gob.ar/noticias/miel-una-semana-para-conocerla>
- Nutrición y educación alimentaria, ficha N° 19, beneficios de la miel, https://www.magyp.gob.ar/sitio/areas/escuelagro/_archivos//000010_Alimentos/000000_Educacion%20Alimentaria/000000_Ficha%20miel.pdf