



Miel

VALORES NUTRICIONALES

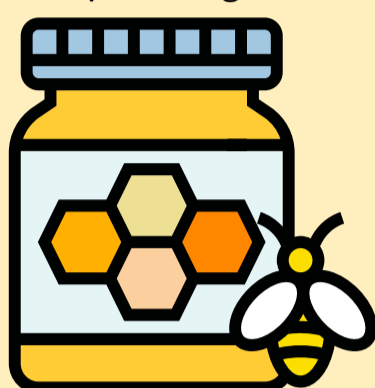
Vitaminas (mg)

Filoquinona 0,025
 Tiamina 0,01
 Riboflavina 0,01 - 0,02
 Piridoxina 0,01 - 0,32
 Niacina 0,10 - 0,20
 Ácido pantoténico 0,02 - 0,11
 Ácido ascórbico 2,2 - 2,5

Energía

Carbohidratos 300 kcal
 Proteínas 0,5 g
 Grasas 0 g

por 100 g



Minerales (mg)

Sodio 1,6 - 17
 Calcio 3 - 31
 Potasio 40 - 3.500
 Magnesio 0,7 - 13
 Fósforo 2 - 15
 Zinc 0,05 - 2
 Cobre 0,02 - 0,06
 Hierro 0,03 - 4
 Manganeso 0,02 - 2
 Cromo 0,01 - 0,3
 Selenio 0,002 - 0,01

38%

fructosa

31%

glucosa

17%

agua

8%

disacáridos

2%

otros azúcares

4%

otras sustancias

EN EL MUNDO HAY MÁS DE 300 TIPOS DE MIEL MONOFLOR



Los tipos de miel varían de color - de blanco agua a marrón oscuro/negro



En base a su origen botánico, la miel tropical tiende a tener mayor cantidad de polen y humedad.



Italia es el único país del mundo que produce más de 30 variedades de miel, pero también es el país que consume menos cantidad de miel.

Los mayores consumidores de miel

(consumo diario, en gramos, por persona)

1	República Central Africana	9,62	6	Austria	3,62
2	Nueva Zelanda	5,55	7	Turquía	3,33
3	Eslovenia	4,4	8	Ucrania	3,15
4	Grecia	4,24	9	Eslovaquia	3,02
5	Suiza	3,87	10	Montenegro	3,01

COSAS DE ABEJAS



¿QUÉ SE NECESITA PARA HACER 1 KG DE MIEL?

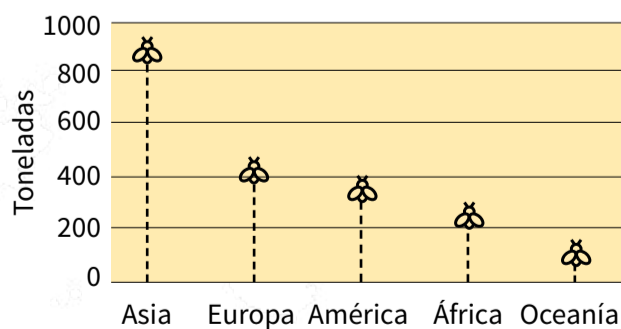
1 millón de flores y 50.000 vuelos de abeja,
 40 mg de néctar por cada vuelo de abeja
 (2 g néctar = 1 g miel)



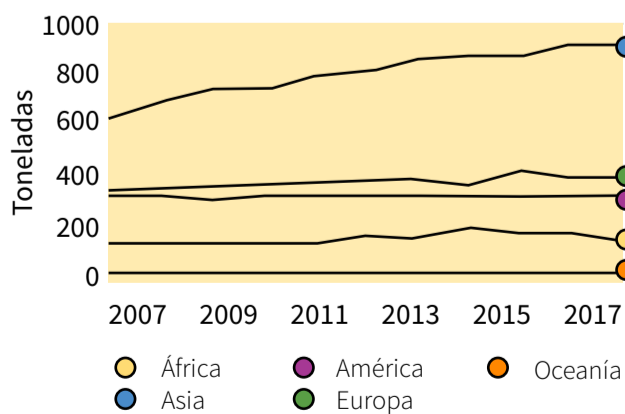
CADA COLMENA

Puede producir unos 20 kg de miel al año

PRODUCTORES DE MIEL POR REGIONES



PRODUCCIÓN DE MIEL EN LA ÚLTIMA DÉCADA



Fuente: FAOSTAT, 2017