MATERIA PRIMA

Tiempo de miel: cómo identificar que no esté adulterada y conocer sus propiedades

- Este edulcorante natural, muy consumido en esta época, es también uno de los productos más fáciles de alterar para lograr engañar al consumidor
- ¿Tiene sentido comer el chocolate a las cuatro de la tarde, cuando mejor funciona el hígado, y evitar el queso por la noche?

m

Antonio Ortí
22/11/2025 06:00

2

Escuchar este artículo ahora 1.0x
00:00 06:35

Desde la antigüedad, la miel tiene un lugar reservado en las despensas y botiquines de medio mundo: es un edulcorante natural y también un ingrediente estrella en infusiones, postres y remedios caseros. Sin embargo, justo en la época que más apetece tomarla, se ha publicado que buena parte de la miel que se vende en España, no hace honor al nombre.

Según la revista *Consumer*, las partidas de miel fraudulenta han crecido mucho. Pese a que en Europa se produce mucha miel, la demanda es tan alta que es necesario traer desde más lejos la sustancia que producen las abejas transformando en su estómago el néctar de las flores, y devolviéndolo por la boca para llenar con él los panales y alimentar a sus crías.

En concreto, entre el 60 y el 63% de la miel consumida en la Unión Europea es de origen comunitario, mientras que el resto se importa de otros continentes. Pues bien, según la Comisión Europea el 74% de las muestras analizadas de la miel importada desde China presentan indicios de adulteración. Lo mismo cabe decir del 93% de la miel turca y del 100% de los lotes procedentes de Gran Bretaña (esta miel no se produce en el Reino Unido sino que llega de otros países y se transforma en suelo británico).

También la Coordinadora de Organizaciones de Agricultores y Ganaderos (COAG) presentó un informe en 2023, tras controlar a cientos de importaciones de miel durante los años 2021 y 2022, donde comprobó que prácticamente la mitad de la miel que llega a España desde fuera del Viejo Continente ha sido manipulada. “Los jarabes fabricados no son miel”, clamaron cientos de apicultores, convocados por el sindicato agrario COAG, cuando se manifestaron por las calles de Madrid a comienzos de año.

Mieles (Getty Images)

Tras ser consultada al respecto, Pilar Plans, licenciada en Veterinaria por la Universidad Complutense de Madrid, en la especialidad Medicina y Sanidad, además de autora de *Somos lo que comemos. 175 preguntas del consumidor alimentario* (Almuzara), confirma que la miel es un alimento muy fácil de adulterar.

"Por tratarse de un producto azucarado, no es nada complicado dar el pego añadiendo siropes y jarabes azucarados", comienza diciendo Plans. Algunos de estos siropes que se mezclan con la miel proceden del arroz o el maíz. "El etiquetado es fundamentalísimo porque tiene que especificar el origen geográfico de la miel. Y faltan inspecciones, tanto en el etiquetado como a la hora de analizar los productos", indica esta experta que tiene una amplia actividad docente como profesora de Seguridad Alimentaria.

Lee también

Combinaciones ganadoras: los mejores matrimonios entre nutrientes
ANTONIO ORTÍ

¿Es buena idea preparar sushi con un lomo de salmón congelado?
ANTONIO ORTÍ

> **Las mieles de buena calidad suelen tener un aspecto granuloso, más compacto y a veces llegan a cristalizar"**
>
> **Pilar Plans**
> **Licenciada en Veterinaria por la Universidad Complutense de Madrid**

"Las mieles de buena calidad suelen tener un aspecto granuloso, más compacto y a veces, incluso, llegan a cristalizar. Se podría decir que esta miel es mucho más artesanal. La miel tiende a cristalizar por si sola, solidificándose cuando la temperatura de ambiente es baja", informa Plans.

"Pero hay otro tipo de miel a la venta –continúa diciendo– con un aspecto más licuado, al habérsele aplicado un tratamiento térmico para que conserve cierta fluidez, evite la cristalización y facilite su degustación".

Este último tipo de miel, que en lugar de obtenerse directamente de los panales de las abejas, se somete a procesos industriales, es la que está dando más problemas, ya que se mezcla con jarabes, aditivos, incluso con agua, para simular las propiedades de la miel. "Las mieles más industriales, por decirlo de alguna manera, se someten a tratamientos térmicos para que no se produzca precisamente la cristalización", desvela Plans.

Una forma de decantarse por las mieles realmente artesanales es elegir sellos de calidad como la Denominación de Origen Protegida (DOP) o la Indicación Geográfica Protegida (IGP). "De las dos, la primera es más estricta", puntualiza Plans. Algunas mieles con DOP son la de la Alcarria, Granada, Liébana, Tenerife, Villuerca-Ibores o Eivissa, mientras que la miel de Galicia o la de Asturias, por su parte, cuentan con la IGP. En el caso de Catalunya, hay mieles que gozan de gran reconocimiento por su calidad, como la del Perelló, Montseny, Priorat o les Garrigues, aunque la lista es más larga.

La miel es muy calórica y aporta azúcares libres, por lo que se recomienda consumirla con moderación y no a diario

Entre las mieles que más le gustan a Plans destaca la de romero, "ya que es muy aromática y de sabor fino", dice. "La consumo de vez en cuando, generalmente en invierno", reconoce en línea con lo que recomiendan los dietistas-nutricionistas, ya que la miel es bastante calórica, además de suministrar azúcares libres (a diferencia de los azúcares intrínsecos presentes en frutas y verduras frescas), como también pasa con los zumos de fruta o los refrescos azucarados. Por este motivo, la recomendación es consumir miel con moderación y no a diario, sino de vez en cuando.

Los mejores vídeos

Europa intenta reescribir en Ginebra el plan de paz de Trump para Ucrania

Al Minuto

Qué debes hacer si has comprado entradas para un acontecimiento no autorizado en Barcelona

Se busca: los 10 fugitivos más perseguidos por la justicia española

Más de mil viviendas protegidas en solares cedidos a entidades sin ánimo de lucro

Mejores préstamos rápidos y urgentes online (noviembre 2025): consigue dinero al instante

Ranking de los 10 préstamos personales baratos con el interés más bajo de noviembre 2025

Pese a tener fama de ser muy nutritiva, la miel no aporta las vitaminas o minerales que permiten cubrir los requerimientos humanos. Sobre este particular, el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación señala en un documento que su contenido en minerales es más bien modesto. “Aunque la miel contiene ciertas vitaminas y minerales, que no se encuentran en los azúcares refinados, las cantidades son tan pequeñas que no tienen importancia en términos de las necesidades diarias”, concluye este informe.

Por ese motivo, los dietistas-nutricionistas consideran a la miel un alimento tradicional y emocional que, por la razón que sea, parece obrar auténticos milagros en nuestro subconsciente, especialmente cuando estamos constipados, pese a que la *European Food Safety Authority* (la máxima autoridad europea en materia de seguridad alimentaria) no corrobore algunos de los beneficios que sus incontables admiradores le atribuyen.

Detalle de un colmenar (Europa Press)

¿Qué es la jalea real?

La jalea real, explica Pilar Plans en “Somos lo que comemos”, es el producto elaborado por las abejas obreras jóvenes para la alimentación de las larvas destinadas a transformarse en futuras abejas reinas. La jalea real es el alimento que toma la abeja reina durante toda su vida (una abeja reina vive, de promedio, entre 5 y 6 años). En

cambio, el resto de larvas de la colmena son alimentadas con miel normal. De estas larvas, así alimentadas, nacen las futuras abejas obreras. Desde una perspectiva nutricional, la jalea real aporta una miel algo especial, en el sentido de suministrar varias proteínas que la miel común no tiene. También su sabor es algo más ácido y menos dulce.

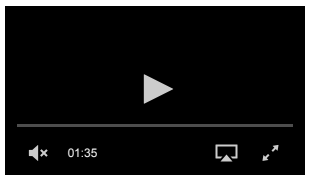
3 tipos de miel distintos: Miel Romero, Miel Azahar y Miel de Bosque (Cedidas)

¿Por qué la miel tiene distintos tonos de color?

La miel es el producto que elabora la abeja obrera (Apis mellifera) a partir del néctar de las flores. Las abejas al mismo tiempo que liban el néctar lo van mezclando con sus propios jugos y enzimas, indica Plans, almacenándolo en el buche durante el transporte. Al llegar a la colmena, la mezcla recogida es depositada en cada una de las celdillas con forma hexagonal del panal, las cuales, una vez están llenas, se tapan con una capa de cera para que la miel empiece a madurar. No todas las clases de mieles son iguales, ya que difieren en el color, la densidad y el sabor, algo que depende, sobre todo, del origen floral, de la época del año o el clima. El color de la miel se debe a los pigmentos colorantes del néctar de la planta de la cual procede, pudiendo variar desde un tono blanquecino pasando por toda la gama de rojizos hasta los tonos oscuros, casi negros. Por ejemplo, una miel de romero tiene un color más claro que otra de brezo. Por su parte, mientras que la miel procedente de romero es de color ámbar, la de azahar tiene un color algo más claro, a diferencia de la miel de encina, de madroño o de brezo que son de color oscuro. Según Plans, hay mieles poco conocidas como la de tilo, la de alfalfa, la de castaño o la de cantueso. Para esta experta, es importante la temporada del año en la que recolectan las abejas la miel, en el sentido de que la miel de primavera “suele ser más suave y más dulce que en verano, cuando el néctar de las flores es distinto, o que en otoño, cuando la miel suele tener un sabor más intenso”.

Etiquetas • China • Turquía • Gran Bretaña • Madrid

Los mejores vídeos



Sánchez insiste en la inocencia de García Ortiz y apunta al TC para corregir “la controversia” en la sentencia

MOSTRAR 2 COMENTARIOS

MUNDODEPORTIVO

Arturo Pérez-Reverte, escritor: "Los jóvenes estaréis indefensos. Me da miedo por mi hija, que tiene 40 años. La gente piensa que un teléfono móvil se enchufa y y...

Te puede gustar

¿Problemas al evacuar? Evita esto en el desayuno y mira lo...
Patrocinado por nutrisolutio...

¡Fuera Las Sartenes Viejas! Esta Nueva Sartén Está Causand...
Patrocinado por Actualidad d...

Un cardiólogo aconseja: «Si tienes grasa en el abdomen...
Patrocinado por diariodeunc...

Horacio Pagani, el Leonardo da Vinci de los coches superdeportivos: Ferrari lo rechazó, abandonó Lamborghini decepcionado y ahora tiene una empresa millonaria

• Perfil

El constructor de los automóviles más exclusivos del mundo diseña y fabrica exclusivos ejemplares que combinan belleza y ciencia, tal como pretendía el genio renacentista

Horacio Pagani durante la presentación de su modelo Utopia, un exclusivo superdeportivo cuyo precio ronda los 2,5 millones de euros
Pagani

Gonzalo de Martorell
24/11/2025 07:00

La propia industria lo reconoce como el Enzo Ferrari del siglo XXI si bien las diferencias de Horacio Pagani con el “Commendatore” son notables. Mientras que Ferrari se consideraba esencialmente un fabricante de propulsores y se despreocupaba completamente de la estética -de hecho, llegó a afirmar “Yo vendo motores. La carrocería, la regalo”- Pagani busca que la belleza de sus modelos sea disfrutada y percibida como una forma de arte.

Pero para este italo-argentino nacido en Casilda (Santa Fe, Argentina), el 10 de noviembre de 1955, Ferrari es en realidad una referencia sentimentalmente mucho más lejana -pese a tener la central en San Cesario sul Panaro, a pocos kilómetros de la del Cavallino Rampante en Módena- que la de Leonardo Da Vinci, el genio del Renacimiento cuya figura y obra inspira sus diseños.

Pagani ha hecho suya la frase de Leonardo de “el arte y la ciencia pueden caminar juntas de la mano”, en su caso defendiendo que la alta tecnología y la ingeniería deben ir indefectiblemente unidas a la belleza de un coche superdeportivo. Por esa razón, cada uno de sus modelos se diseña como si fuera una escultura; está construido totalmente a mano desde cero y sin que intervenga en ninguna parte del proceso ni un solo robot. Cada uno de sus detalles es cuidadosamente considerado como un modelado manual en arcilla para alcanzar la forma armónica perfecta.

• El Leonardo da Vinci de los superdeportivos

Él mismo atribuye su vocación de constructor automovilista y artista al gusto por la pintura de su madre. Años más tarde, Pagani fundó en Casilda, su ciudad natal y en su recuerdo, una escuela que busca difundir este mensaje de la unión de arte y ciencia y becar a jóvenes talentos.

Horacio Pagani, en una imagen de cuando era niñoPagani

“Mis padres eran panaderos, aunque mi madre era aficionada a la pintura y probablemente de ahí me viene el gen artístico. A los 12 años yo fabricaba maquetas de coches deportivos con madera de balsa y recortes de latas de chocolate en polvo. Las llamaba Mara, por el nombre de mi padre Mario y el de mi madre, Marta”.

• Una historia que comienza con un “no” de Ferrari

Lo más paradójico de todo es que la verdadera historia de Horacio Pagani comienza con una negativa. Tras ser rechazado por Ferrari para entrar a formar parte de su plantilla, llamó a la puerta de su eterna rival Lamborghini y en 1981 se incorporó a la casa de Sant' Agata como obrero de tercer nivel, el más bajo del escalafón en la empresa.

En ese momento y recién casado, él y su esposa vivían en una carpa en un camping de la ciudad de Como porque no tenían el dinero suficiente para pagar un alquiler.

El constructor de superdeportivos, en su mesa de trabajo diseñando vehículosInstagram / @paganiautomobili

En 1987, sin embargo, ya era la cabeza del departamento de materiales compuestos de la "Lambo" y fue entonces cuando comenzó a experimentar con la todavía poco conocida fibra de carbono. El joven Horacio se entusiasmó inmediatamente con un material que le permitía hacer coches deportivos exactamente como él los imaginaba, más ligeros y resistentes. El problema era que para trabajar la fibra de carbono hacía falta un carísimo autoclave que los responsables de la "Lambo" se negaron a comprar argumentando que el carbono era caro, complicado e innecesario.

A los 26 años, y tras abandonar Lamborghini decepcionado, pidió un préstamo y fundó la empresa Horacio Pagani Composite Research

A los 26 años, y tras abandonar Lamborghini decepcionado por la falta de visión de una marca que presumía de ser más atrevida que la conservadora Ferrari, decidió dar un salto al vacío; pidió un préstamo y fundó la empresa Horacio Pagani Composite Research para trabajar esos nuevos materiales de origen aeronáutico. Ese fue el embrión de la futura "Modena Design".

Amistad con el piloto Juan Manuel Fangio

Apareció entonces en escena el campeón argentino Juan Manuel Fangio, que ya conocía a Pagani de algunos proyectos en F2. Él creyó en el talento de su joven compatriota y le abrió las puertas de Mercedes-Benz. A partir de ahí y tras trabajar en los motores V12 AMG, el camino quedó libre para que en 1992 arrancara la "Pagani Automobili" con un único objetivo: crear los coches más hermosos y avanzados del planeta. El primero de ellos iba a llamarse, precisamente, Fangio 1º, pero al fallecer el astro argentino pocos meses antes de su lanzamiento, Pagani decidió rebautizarlo Zonda C12.

El Pagani Huayra es uno de los fabulosos superdeportivos construidos por Horacio Propias

"Fangio fue un buenísimo amigo. Tenía 21 años cuando lo conocí a través de las carreras. Cuando decidí venir a Europa, él me hizo una carta de recomendación para Enzo Ferrari, Lamborghini, De Tomasso... Y así fue como entré en Lamborghini", ha explicado en alguna ocasión Pagani, quien confesó que el piloto argentino le dio un sabio consejo: "Siempre debes tratar de ser el mejor, pero nunca creerte que eres el mejor".

Ligereza y belleza

Por su parte, el británico Colin Chapman -el carismático fundador de Lotus- tenía una frase icónica para definir su concepto de diseño: "quítame un kilo antes de darme un caballo". Con esta afirmación explicaba que cada aumento de potencia extra llevaba a la necesidad de revisar otros aspectos debido al aumento de peso.

Un Pagani debe ser ligero en primer lugar, hermoso después y finalmente potente

Igual que para el citado genio inglés, también para Pagani la absoluta prioridad en el desarrollo de sus hipercoches es la ligereza. Un Pagani debe ser ligero en primer lugar, hermoso después y finalmente potente. Y para eso la marca trabaja con los dos componentes más ligeros que la ciencia es capaz de fabricar en este momento, el Carbo-Titanio y el Carbo-Triax HP62.

Conseguida la ligereza, el otro objetivo de cada coche nacido en San Cesareo es provocar sensaciones estéticas. Cada elemento, desde los espejos retrovisores con forma de lágrima hasta los escapes centrales, está diseñado para crear una experiencia emocional y funcional. Solamente después de aprobadas ambas asignaturas se instala el sideral motor V12 biturbo 6.0 de origen Mercedes-AMG y 700 CV.

Preguntado en cierta ocasión sobre cómo definiría su filosofía de diseño, Horacio Pagani respondió que se trataba de "Una búsqueda complicada de ideas sencillas".

Lee también

"Intenta cosas nuevas, incluso si eres viejo; hay que abrazar el cambio en lugar de huir de él": Akio Toyoda, presidente de Toyota, y sus 7 mandamientos para ser un buen líder
Daniel Balcells

Mate Rimac, el Elon Musk europeo de 37 años que comenzó en el garaje de su casa y ha levantado un gran imperio automovilístico: "Fui a Silicon Valley a pedir dinero, pero no mostraron interés"
Daniel Balcells

Pero además de su obsesión "davinciana" por el matrimonio entre belleza y tecnología, el tercer factor que define la peculiar personalidad como constructor de Horacio Pagani es su manera de entender el negocio. Pagani ha explicado en alguna ocasión que gestiona su millonaria empresa con la misma filosofía con la que su padre gestionaba la pequeña panadería familiar y que éste le transmitió: priorizar el cuidado al cliente y construir relaciones duraderas.

Tanto es así que no dudó en homenajear a Benny Caiola, la primera persona que le compró un coche poniendo sus iniciales a las versiones especiales del Roadster BC y el BC Coupé.

Etiquetas Mercedes-Benz Leonardo Da Vinci Lamborghini

Mostrar comentarios

Cargando siguiente contenido...

Comer / Materia prima

LA VANGUARDIA

© La Vanguardia Ediciones, SLU Todos los derechos reservados.

Quiénes s... digo ético

Black Week 0,0
Black Week 0,0 Hyundai con 0 preocupaciones.
Aprovecha ahora
Patrocinado por Hyundai España