

Beneficios de la Miel □

- Reduce el colesterol "malo" (LDL)
- Ayuda a disminuir triglicéridos
- Previene enfermedades cardíacas
- Mejora la presión arterial

Beneficios Metabólicos

- Regula los niveles de azúcar en sangre
- Protege contra el síndrome metabólico
- Mejora la función del hígado
- Si eres diabético debes eliminar el consumo de miel.

Propiedades Nutricionales

- Rica en antioxidantes
- Contiene vitaminas A, C, E, K
- Minerales como hierro, zinc, magnesio
- Gran fuente de energía

Beneficios Adicionales

- Mejora la cicatrización de heridas
- Acción antibacteriana
- Ayuda a conciliar el sueño
- Estimula la actividad cerebral
- Alivia síntomas de resfriado

Recomendación Clave

□ Consumir con **moderación** como parte de una dieta equilibrada
Compartir

Reescribir

Restricciones del Consumo de Miel □ □

Prohibido

- Bebés menores de 1 año (riesgo de botulismo)

Consumo Limitado

1. Diabetes (afecta niveles de azúcar)
2. Sobrepeso/Obesidad (alto en calorías)
3. Problemas dentales (riesgo de caries)

Precaución

- Alergias a la miel
- Intolerancia a la fructosa

Consejo Clave

Consulta siempre a un profesional de salud si tienes alguna condición médica.