



## El Polen

SECRETARIA DE AGRICULTURA, GANADERIA, PESCA Y ALIMENTACION

Hoy el artículo no estará dedicado a la miel sino a otros productos de la colmena, tan benéficos y perfectos como sus productoras: las abejas.

La polinización es la función más importante y vital que las plantas realizan para fecundarse y reproducirse. En este proceso, el polen (elemento masculino de las flores) es conducido a los ovarios de las plantas femeninas. Su función es la de generar nuevos frutos y semillas y es precisamente allí donde radican sus extraordinarias virtudes nutritivas y terapéuticas.

El polen es recogido por las abejas y transportado desde las flores hasta el panal en una bolsita que tienen en sus patas traseras. Un gramo de polen está formado por 125 partículas casi invisibles: eso significa que en un kilo hay 12,5 millones de partículas. Para llevar ese kilo al panal en un solo día se necesita el trabajo de unas 3.000 abejas obreras, siempre y cuando cada una realice 20 viajes.

El polen es una de esas milagrosas dádivas que el mundo animal brinda generosamente a sus hermanos mayores. Nadie que sea honesto puede afirmar que el polen cura todo, pero está demostrado que actúa espléndidamente sobre buena parte de las enfermedades más graves, al igual que la miel y la jalea real, eslabones de una cadena a través de la cual la naturaleza procura aferrar al hombre a la salud y al bienestar.

La miel que consume el ser humano puede tener cantidades variables de polen puro, al que los expertos definen como un alimento vivo y un superconcentrado que no tiene igual en la naturaleza. Consumido en estado puro o incluido en la miel que las abejas procesan, tiene efectos sorprendentes sobre la salud, la fuerza física y todas las funciones orgánicas.

### Su Definición

El Código Alimentario Argentino lo define como ***el elemento masculino de las flores, recogido por las abejas obreras depositado en la colmena y aglutinado en granos por una sustancia elaborada por las mismas abejas.***

### La Composición

Contiene proteínas y es la mayor fuente conocida hasta hoy de vitaminas, minerales e hidratos de carbono. Posee vitaminas A,B,C,D,E y K, aminos, esterol, lecitina, nucleínas y en general, todos los aminoácidos indispensables. Contiene potasio, magnesio, calcio, silicio, fósforo, manganeso, azufre, cobre, hierro y cloro. Es rico en vitamina P que aumenta la resistencia vasopilar y previene la embolia. Posee agentes antibióticos muy poderosos y una provitamina llamada caroteno que el organismo transforma en vitamina A.

El polen, de acuerdo al Código Alimentario, deberá responder a las siguientes características de composición:

Concepto	Límites
Humedad	Máximo 8%
Cenizas	Máximo 4%

Proteínas		15-28 %
Hidratos carbono	de	45-55%
PH		4-6

## Las Propiedades

Un extracto del polen, la cernitina, se usa contra la gripe, los trastornos urinarios y el sarampión.

El polen puede curar la anemia en los niños y los estreñimientos en los adultos.

Es reconstituyente, tónico y energizante.

Equilibra y regula las funciones orgánicas

Combate la diarrea

Es desintoxicante

Cubre deficiencias en la alimentación: aporta minerales y proteínas

Se utiliza para combatir el reumatismo, la falta de apetito y el desgano sexual.

Es útil para combatir la pérdida de peso, la calvicie y la resequead y fragilidad de la piel.

Fortalece los vasos sanguíneos

Se utiliza para tratar la neurastenia, los estados depresivos y el insomnio.

Es un buen remedio contra la arteriosclerosis, la pérdida de memoria y la anemia.

Combate la fatiga ocular

El polen en estado puro puede obtenerse en las tiendas especializadas y en los consultorios médicos. Se comercializa en la forma de pelotitas de diferentes colores, entre los que predominan el amarillo y el naranja.

Al igual que la miel, el polen contiene antibióticos naturales y no pierde sus propiedades durante el tiempo que está almacenado.

Como se puede observar es un maravilloso producto natural que puede constituir parte de nuestra dieta diaria. Como se mencionó en el primer artículo, **SOMOS LO QUE COMEMOS, y eso no debemos olvidarlo nunca.**

---

Dirección de Industria Alimentaria

S.A.G.P. y A.

[miel@sagyp.mecon.gov.ar](mailto:miel@sagyp.mecon.gov.ar)

Tel: ( 54 11) 4349-2061

Fax: ( 54 11) 4349-2097

---