



Miel de abeja



La miel es un alimento ancestral, que lo mismo ha deleitado los paladares de los antiguos egipcios, griegos y mayas que de las nuevas generaciones en todo el mundo. Además de las múltiples propiedades terapéuticas que se le atribuyen, es también un endulzante presente en las más sofisticadas recetas. Sin embargo, y a pesar de sus ventajas, es importante conocer si las marcas que se ofrecen son miel auténtica de abeja. Nos dimos a la tarea de averiguarlo





La miel es el producto generado por la colonia de abejas melíferas, también conocidas como “abejas europeas” (*Apis mellifera*); estos insectos elaboran la miel a partir del néctar recolectado de las flores, al que transforman de una sustancia líquida ligera y perecedera, en una más estable, rica en carbohidratos, cuya composición depende de las especies de las plantas de las que se haya tomado el néctar; así como el tipo y la química del suelo, el clima, el manejo apícola y de la miel, una vez que se ha cosechado por el apicultor. El origen botánico determina las diversas apariencias, texturas, sabores y aromas de la miel, de ahí que esta se clasifique en florales –uniflorales o multiflorales– y de mielada, obtenida de la secreción de partes extraflorales.

El sabor de la miel, es particularmente dulce. El color se relaciona con los contenidos de minerales, polen y compuestos fenólicos –de ahí que algunas mieles pueden ser extra claras o, incluso, casi negras–, la fuente floral, además de otros compuestos como los pigmentos de origen vegetal, como los carótenos, taninos y derivados de la clorofila. Por otra parte, el aroma depende de los ácidos y aminoácidos que contenga.

Aunque la miel goza de fama de ser altamente nutritiva, es importante aclarar que lo que contiene en abundancia, son carbohidratos, que aportan sus azúcares, que son fructosa y glucosa principalmente, aunque pueden encontrarse otros, como la sacarosa y la maltosa. Para fines de estándares de calidad, sólo la sacarosa es importante, pues la norma no permite que exceda 5% de su peso.

También contiene proteínas, pero en pequeñas cantidades, por lo que su importancia nutricional es prácticamente nula. Nutrientes como las vitaminas y minerales también se encuentran en ella, pero su contribución a la dosis diaria recomendada tampoco es significativa. Es común observar en la miel enzimas, ácidos orgánicos, polen y otras partículas sólidas que son consecuencia del proceso de obtención.

Todas las mieles naturales son soluciones sobresaturadas de azúcares, es por eso que cristalizan y muestran un aspecto granulado –grueso o fino–; el tiempo que tarda este proceso depende de la proporción de los principales azúcares (glucosa y fructosa), del contenido de agua y la temperatura de almacenamiento.



El estudio

Para este estudio analizamos 17 marcas de miel de abeja y una de jarabe cuyo etiquetado hace pensar que se trata miel. Todos los productos fueron adquiridos en el Distrito Federal y sometidos a verificación del cumplimiento de lo declarado en sus etiquetas, ya que toda la información presente en las etiquetas debe ser veraz y no mostrar leyendas o imágenes que induzcan al error o engaño.

Para evaluar la calidad, se aplicaron diversos análisis del laboratorio que indican: composición (azúcar y agua), limpieza en el proceso (sólidos insolubles y cenizas), deterioro (calidad sanitaria) y adulteración.

COMPOSICIÓN



a) Contenido de azúcares

Se midió que el contenido de azúcares fuera el mínimo requerido por la norma (63.88%). Esta cantidad puede variar, de acuerdo con el tipo de alimentación que recibe la colmena o, bien, si la cosecha fue prematura.



b) Tipo de azúcares

La calidad de la miel depende, en buena medida, de los azúcares contenidos en ella, es decir, estos deben corresponder a los de la miel y no a los del azúcar común (sacarosa). Se realizó el perfil de carbohidratos determinando la cantidad de fructosa, glucosa y sacarosa, ya que los azúcares típicos de la miel de abeja son los que le dan sus características organolépticas. La fructosa, que es la que predomina en la mayoría de las mieles, es ligeramente más dulce que la sacarosa y la glucosa.



c) Contenido de agua

El contenido de agua (humedad) es una factor importante en la calidad de la miel: su presencia en exceso puede hacerla susceptible de fermentación. El contenido de humedad es atribuible a ciertos factores ambientales; el agua presente en el néctar influye también en la viscosidad y color, lo que afecta, a su vez, las propiedades organolépticas y de conservación. La norma exige que este parámetro no rebase 20%.



FICHA TÉCNICA MIEL

Periodo del estudio

27 de octubre al 12 de diciembre de 2014

Periodo de muestreo

27 al 29 de octubre de 2014

Marcas analizadas

18

Pruebas realizadas 1,026

NORMATIVIDAD

Las normas que se emplearon como referencia en el estudio son:

- **NOM-002-SCFI-2011.** Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria.
- **Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.** Secretaría de salud
- **NOM-145-SCFI-2001.** Información Comercial - Etiquetado de miel en sus diferentes presentaciones.
- **NMX-F-036-NORMEX-2006.** Alimentos - Miel - Especificaciones y Métodos de prueba.



LIMPIEZA EN EL PROCESO

Una de las cualidades más apreciadas en la miel es la pureza. Durante el proceso de extracción, la miel se puede contaminar con pedazos de cera, polen, tierra, restos de insectos u otro tipo de suciedad. Se verificó que la miel no contuviera esta materia y se determinaron los siguientes parámetros:

Sólidos insolubles. Se trata de partículas de cera, insectos, material vegetal y polen, los cuales no deben estar presentes en más de 0.3%.

Cenizas. El contenido de cenizas se puede relacionar con problemas de higiene (tierra y arena), aunque también la miel adulterada con melaza puede presentar un alto porcentaje de cenizas, el cual por norma no debe exceder 0.6%. Las cenizas están principalmente compuestas por minerales y dependen de la fuente del néctar: la miel floral tiene un bajo contenido de cenizas, mientras que en el producto de mielada esta cantidad es más alta.

Cenizas. El contenido de cenizas se puede relacionar con problemas de higiene (tierra y arena), aunque también la miel adulterada con melaza puede presentar un alto porcentaje de cenizas, el cual por norma no debe exceder 0.6%. Las cenizas están principalmente compuestas por minerales y dependen de la fuente del néctar: la miel floral tiene un bajo contenido de cenizas, mientras que en el producto de mielada esta cantidad es más alta.

la miel floral tiene un bajo contenido de cenizas, mientras que en el producto de mielada esta cantidad es más alta.



DETERIORO

Calidad sanitaria. Para comprobar que las prácticas de elaboración del producto sean las adecuadas, se verificó el cumplimiento de los requerimientos sanitarios exigidos por la norma, los cuales señalan contenidos máximos para hongos (mohos) y levaduras. Las levaduras pueden ocasionar la fermentación de la miel, cuando las condiciones de humedad y temperatura lo permiten.

Acidez. Es uno de los parámetros de calidad que influyen en el deterioro del producto. Esta se relaciona con la posible fermentación por desarrollo de microorganismos, además de que indica el grado de frescura (entre más baja la acidez, mejor) o de sobrecalentamiento en el proceso.

Es posible encontrar adulteraciones tan sofisticadas que el producto resulta químicamente muy similar a la miel, por no presentar un aumento de glucosa o sacarosa. Para detectar adulteraciones se requirió un método de espectrometría de masas de isótopos estables, con el cual se puede demostrar cuáles azúcares son generados por el proceso natural que realiza la abeja en un panal.



ADULTERACIÓN

Los consumidores deben poner atención en este aspecto, puesto que la miel es fácil de adulterar al adicionarla con otros azúcares, como la glucosa comercial, el azúcar común o el jarabe de maíz de alta fructosa, cuya apariencia es similar a la de la miel. Para evitar estas alteraciones, se realizó el perfil de azúcares de cada producto analizado.

Es posible encontrar adulteraciones tan sofisticadas que el producto resulta químicamente muy similar a la miel, por no presentar un aumento de glucosa o sacarosa. Para detectar adulteraciones se requirió un método de espectrometría de masas de isótopos estables, con el cual se puede demostrar cuáles azúcares son generados por el proceso natural que realiza la abeja en un panal.



Miel de abeja



Great value

Miel de abeja líquida
370 g / México

Información al consumidor: **completa**
Autenticidad de la miel: **100% miel de abeja**

COMPOSICIÓN

Contenido de azúcares (g/100 g) **71.6**

Contenido de agua (g/100 g) **19.1**

LIMPIEZA DEL PROCESO

(Cenizas y sólidos insolubles en agua): **adecuada**

DETERIORO

Acidez: **adecuada**

Calidad Sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **\$10.65**



CARLOTA

Miel de abeja natural
300 g / México

Información al consumidor: **completa**
Autenticidad de la miel: **100% miel de abeja**

COMPOSICIÓN

Contenido de azúcares (g/100 g) **70.4**

Contenido de agua (g/100 g) **18.9**

LIMPIEZA DEL PROCESO

(Cenizas y sólidos insolubles en agua): **adecuada**

DETERIORO

Acidez: **adecuada**

Calidad Sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **\$14.67**



Vita Real

Miel de abeja 100% Natural
290 g / México

Información al consumidor: **completa**
Autenticidad de la miel: **100% miel de abeja**

COMPOSICIÓN

Contenido de azúcares (g/100 g) **73.1**

Contenido de agua (g/100 g) **18.9**

LIMPIEZA DEL PROCESO

(Cenizas y Sólidos insolubles en agua): **adecuada**

DETERIORO

Acidez: **adecuada**

Calidad sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **\$10.00**



AIRES DE CAMPO

Miel orgánica floración de manzanilla
350 g / México

Información al consumidor: **completa**
Autenticidad de la miel: **100% miel de abeja**

COMPOSICIÓN

Contenido de azúcares (g/100 g) **68.1**

Contenido de agua (g/100 g) **17.9**

LIMPIEZA DEL PROCESO

(Cenizas y sólidos insolubles en agua): **adecuada**

DETERIORO

Acidez: **adecuada**

Calidad sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **\$22.86**



Extra Special

Miel de naranja (Miel de flor de azahar)
370 g / México

Información al consumidor: **no declara toda la información nutrimental requerida por la norma de etiquetado**
Autenticidad de la miel: **100% miel de abeja**

COMPOSICIÓN

Contenido de azúcares (g/100g) **72.1**

Contenido de agua (g/100g) **19.5**

LIMPIEZA DEL PROCESO

(Cenizas y sólidos insolubles en agua): **adecuada**

DETERIORO

Acidez: **adecuada**

Calidad sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **\$13.72**



Yucatán BEE HONEY

Miel de abeja 100% pura
450g / México

Información al consumidor: **no declara toda la información nutrimental requerida por la norma de etiquetado y no demuestra leyendas**
Autenticidad de la miel: **100% miel de abeja**

COMPOSICIÓN

Contenido de azúcares (g/100 g) **67.5**

Contenido de agua (g/100 g) **19.1**

LIMPIEZA DEL PROCESO

(Cenizas y sólidos insolubles en agua): **adecuada**

DETERIORO

Acidez: **adecuada**

Calidad sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **\$12.22**



Campo vivo

Miel de abeja flor de campanilla orgánica
370 g / México

Información al consumidor: **no declara toda la información nutrimental requerida por la norma de etiquetado. No presenta los símbolos de unidades, como lo especifica la norma de unidades información nutrimental requerida por la norma de etiquetado**
Autenticidad de la miel: **100% miel de abeja**

COMPOSICIÓN

Contenido de azúcares (g/100 g) **71.7**

Contenido de agua (g/100 g) **18.1**

LIMPIEZA DEL PROCESO

(Cenizas y sólidos insolubles en agua): **adecuada**

DETERIORO

Acidez: **alta**

Calidad sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **\$14.32**



NATTURA MIEL

Miel de abeja líquida

730 g / México

Información al consumidor: **completa**
Autenticidad de la miel: **100% miel de abeja**

COMPOSICIÓN

Contenido de azúcares (g/100 g) **70.3**

Contenido de agua (g/100 g) **18.1**

LIMPIEZA DEL PROCESO

(Cenizas y sólidos insolubles en agua): **adecuada**

DETERIORO

Acidez: **adecuada**

Calidad sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **\$12.58**



Karo

100% Miel Natural de abeja

350 g / México

Información al consumidor: **completa**
Autenticidad de la miel: **100% miel de abeja**

COMPOSICIÓN

Contenido de azúcares (g/100 g) **71.9**

Contenido de agua (g/100 g) **18.7**

LIMPIEZA DEL PROCESO

(Cenizas y sólidos insolubles en agua): **adecuada**

DETERIORO

Acidez: **adecuada**

Calidad sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **\$11.94**



ABARCA

Miel 100% Natural cosecha 2013 azahar

350 g / México

Información al consumidor: **no declara toda la información nutrimental requerida por la norma de etiquetado**
Autenticidad de la miel: **100% miel de abeja**

COMPOSICIÓN

Contenido de azúcares (g/100 g) **70.5**

Contenido de agua (g/100 g) **18.1**

LIMPIEZA DEL PROCESO

(Cenizas y sólidos insolubles en agua) **adecuada**

DETERIORO

Acidez: **adecuada**

Calidad sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **\$16.29**



Gota de Ambar

Miel pura de abejas

730 g / México

Información al consumidor: **no declara toda la información nutrimental requerida por la norma de etiquetado y no demuestra que sea ecológico natural**
Autenticidad de la miel: **100% miel de abeja**

COMPOSICIÓN

Contenido de azúcares (g/100 g) **71.6**

Contenido de agua (g/100 g) **18.9**

LIMPIEZA DEL PROCESO

(Cenizas y sólidos insolubles en agua): **adecuada**

DETERIORO

Acidez: **alta**

Calidad Sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **\$8.47**



Chili Contli

Miel 100% pura

255 ml / México

Información al consumidor: **no declara la información nutrimental, como lo especifica la norma de etiquetado**
Autenticidad de la miel: **100% miel de abeja**

COMPOSICIÓN

Contenido de azúcares (g/100 g) **75.1**

Contenido de agua (g/100 g) **19.1**

LIMPIEZA DEL PROCESO

(Cenizas y sólidos insolubles en agua): **adecuada**

DETERIORO

Acidez: **alta**

Calidad sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **\$23.07**



Frida Khalo

Miel de abeja

330 g / México

Información al consumidor: **no declara toda la información nutrimental requerida por la norma de etiquetado; no demuestra que sea rica en proteínas**
Autenticidad de la miel: **100% miel de abeja**

COMPOSICIÓN

Contenido de azúcares (g/100 g) **70.6**

Contenido de agua (g/100 g) **18.1**

LIMPIEZA DEL PROCESO

(Cenizas y sólidos insolubles en agua): **adecuada**

DETERIORO

Acidez: **alta**

Calidad sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **\$15.76**

Productos que se dicen miel de abeja sin serlo



AZAHAR D'Allende
Miel de abeja 100% pura líquida
1050 g / México

Información al consumidor: **se dice miel y está adulterada. No declara contenido neto, como indica la NOM-030**
Autenticidad de la miel: **el producto tuvo hasta 9% de adulteración**

COMPOSICIÓN

Contenido de azúcares (g/100g) **67.0**

Contenido de agua (g/100g) **17.7**

LIMPIEZA DEL PROCESO

(Cenizas y sólidos insolubles en agua): **adecuada**

DETERIORO

Acidez: **adecuada**

Calidad sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **\$10.48**



Selecto Brand
Miel de abeja 100% pura
350 g / México

Información al consumidor: **se dice miel y está adulterada**
Autenticidad de la miel: **el producto tuvo hasta 18.6% de adulteración**

COMPOSICIÓN

Contenido de azúcares (g/100g) **73.7**

Contenido de agua (g/100g) **18.5**

LIMPIEZA DEL PROCESO

(Cenizas y sólidos insolubles en agua): **adecuada**

DETERIORO

Acidez: **adecuada**

Calidad sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **\$10.83**



Queen Bee ESCOSA
Miel líquida de abejas
340 g / México

Información al consumidor: **se dice miel y está adulterada. No declara toda la información nutrimental requerida por la norma de etiquetado. No presenta los símbolos de unidades, como lo especifica la norma de unidades**
Autenticidad de la miel: **el producto tuvo hasta 27.2% de adulteración**

COMPOSICIÓN

Contenido de azúcares (g/100g) **66.8**

Contenido de agua (g/100g) **20.1**

LIMPIEZA DEL PROCESO

(Cenizas y sólidos insolubles en agua): **adecuada**

DETERIORO

Acidez: **adecuada**

Calidad sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **\$10.38**



GOLDEN HILLS
Miel líquida de abeja 100% Natural
370 g / México

Información al consumidor: **se dice miel y está adulterada**
Autenticidad de la miel: **el producto tuvo hasta 48.1% de adulteración**

COMPOSICIÓN

Contenido de azúcares (g/100g) **66.8**

Contenido de agua (g/100g) **17.7**

LIMPIEZA DEL PROCESO

(Cenizas y sólidos insolubles en agua): **adecuada**

DETERIORO

Acidez: **adecuada**

Calidad sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **\$8.09**

Oro comestible

La miel es un alimento que ha tenido gran importancia social, cultural, económica y hasta religiosa. México es el sexto productor y el tercer exportador mundial. La apicultura, es decir, la producción de miel, es una actividad de amplia tradición en los estados del sureste -Campeche, Quintana Roo y Yucatán. En esta zona, la cría de abejas es milenaria: los dioses Nohyumcab y Ah Muzencab eran deidades que protegían la miel de los ciudadanos.

En las comunidades indígenas la miel no sólo tiene un uso culinario: también sirve como remedio en los **padecimientos** de ojos, para desinflamar los golpes y para aliviar los dolores del parto o después de este. Los lacandonos usan la miel para preparar balché, una bebida que por largo tiempo ha tenido un fin ritual.

Quizá con un carácter menos solemne, los chefs y baristas actuales han creado platillos y bebidas que se valen de la miel para imprimir un sabor dulce. Esta sustancia puede mezclarse con vino, ron, vodka, vino blanco y tequila. En la cocina su aportación es notable en ensaladas, asados y postres.

*La cosecha de la miel. Ceremonia ancestral de la cosmogonía maya. Consultado el 13 de enero de 2015, en <http://www.mexicodesconocido.com.mx/la-cosecha-de-la-miel-ceremonia-ancestral-de-la-cosmogonía-maya.html>
Diccionario Enciclopédico de la Medicina Tradicional Maya. Consultado el 13 de enero de 2015 en <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/termino.php?l=1&t=miel%20de%20abeja>

Jarabe con miel de abeja



MCCORMICK

Jarabe con Miel de abeja
235 ml / México

Información al consumidor: **destaca las palabras “miel” y “natural”, que pueden confundir al consumidor**
Porcentaje de otros azúcares diferentes a la miel: **62.5%**

COMPOSICIÓN

Contenido de azúcares (g/100g) **47.0**

Contenido de agua (g/100g) **19.5**

LIMPIEZA DEL PROCESO

(Cenizas y sólidos insolubles en agua): **adecuada**

DETERIORO

Acidez: **adecuada**

Calidad sanitaria: **cumple**

Costo por 100 gramos: **\$10.11**

Por su alto contenido de azúcares, la miel es fácil de adulterar al adicionarla con otros carbohidratos



La cristalización de la miel de abeja

La cristalización es una modificación que ocurre en todas las mieles naturales, ya que al momento de la extracción lo que se obtiene son fluidos, pero la sobresaturación de diversos azúcares —más de 70% contra 20% o menos de agua— provoca que se produzcan fácilmente granos finos o gruesos.

Lo anterior puede resumirse del siguiente modo: a mayor cantidad de glucosa y fructosa, mayor saturación; a mayor cantidad de agua, menor tendencia a la cristalización. El color también cambia de negro u oscuro a marrón o blanquecino.

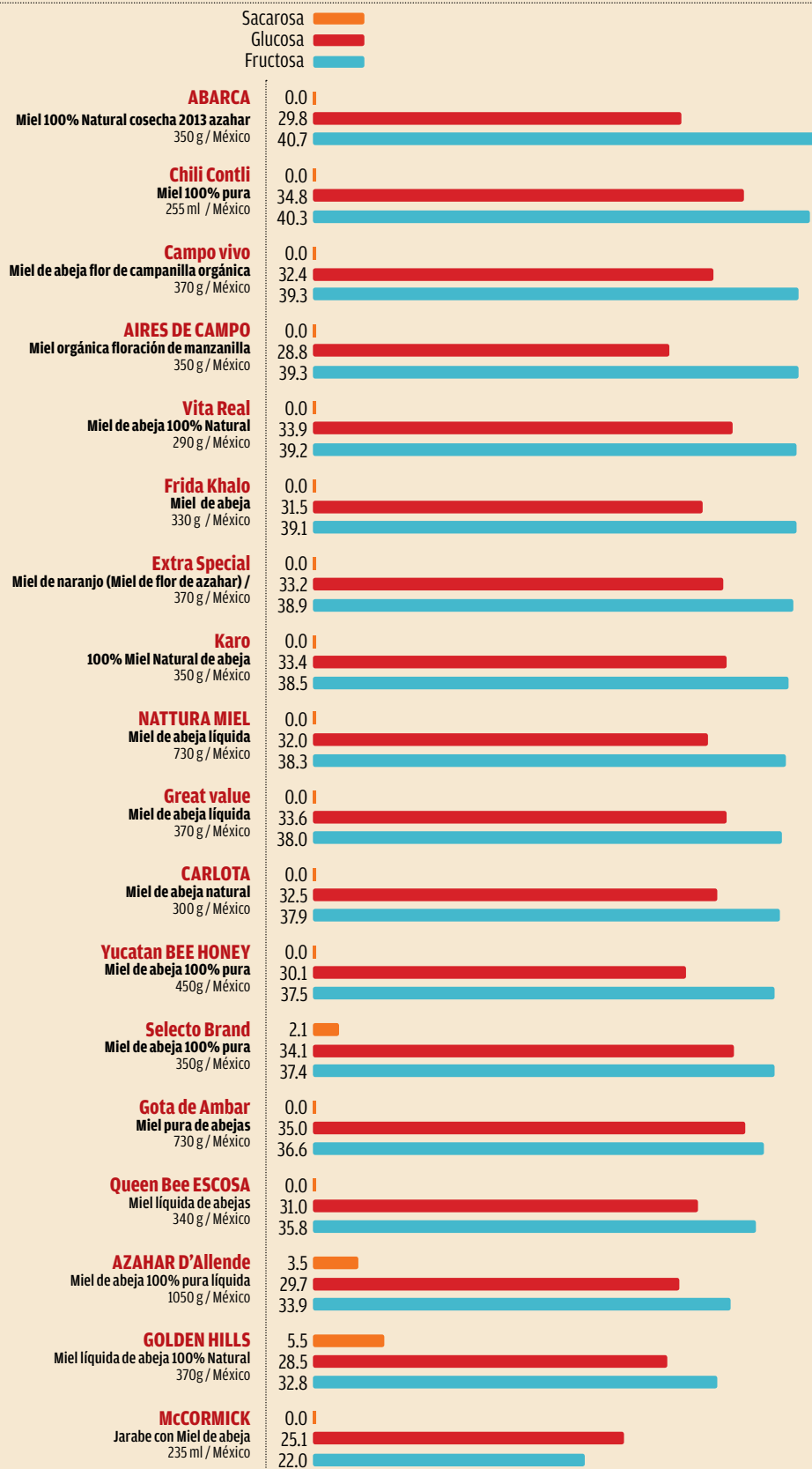
El tiempo de cristalización de las mieles es variable: en algunas el proceso puede ser inmediato, mientras que en otras puede demorar años.

Además de la relación entre los azúcares y agua, influyen la temperatura de almacenamiento y el manejo que se le da a la miel: a temperaturas por debajo de los 10 °C se frena la cristalización y entre 10 y 21 °C se promueve la cristalización.





Tipos de azúcares en miel de abeja y jarabes



Lo que encontramos:

• **Fueron identificados productos que se ostentan como miel sin serlo:** se halló adulteración con azúcares que no provienen del proceso natural de la abeja en las marcas **Queen Bee ESCOSA** Miel líquida de abejas, **Selecto Brand** Miel de Abeja, **AZAHAR D'Allende** Miel de Abeja y **GOLDEN HILLS** Miel líquida de Abeja.

• Acerca de la composición, encontramos que el contenido de azúcares oscila de 67 a 75 gramos por cada 100 gramos de producto; el contenido de agua va de 17.7 a 20 gramos por cada 100 gramos de miel.

• Se encontró en el mercado un jarabe que presenta su denominación de manera tal que resalta la palabra “miel”, lo que induce a pensar que se trata de esta sustancia. Este producto es **Jarabe con Miel** de la marca **McCormick**; es importante destacar que aunque tiene un porcentaje de miel, no es miel.



• Las muestras de mieles excedieron por mucho el valor especificado de **acidez** en las marcas: **Campo vivo** Miel de abeja de flor de campanilla, **Gota de Ámbar** Miel pura de abejas, **Chili Contli** Miel 100% pura y **Frida Khalo** Miel de abeja.

• Para tu tranquilidad, te informamos que ninguna muestra presentó problemas de calidad sanitaria.

• En lo que respecta al proceso de **limpieza** de la miel, los resultados muestran que en todos los productos fue el adecuado.

Recomendaciones

• Puedes incluir un poco de miel en tu dieta diaria, al tratarse de un edulcorante totalmente natural, que posee mayor poder endulzante que el azúcar común. De ahí su alto poder energético.



Si tu tren de vida es dinámico, y tus requerimientos calóricos son un poco más elevados que el promedio de las personas de tu edad, la miel puede ser una excelente opción, pues está conformada en un 85% por azúcares simples –fructosa y glucosa– que no necesitan ser digeridos: pasan directamente a sangre para ser utilizados por nuestras células y transformarse en energía rápida.

En el otro extremo, las personas que padecen diabetes deben consultar a su médico si desean consumir este producto. Un especialista es el indicado para precisar cuánta miel te conviene.

Con los niños menores de un año se debe tener especial cuidado: no se recomienda que consuman miel, porque la presencia de esporas puede afectar su sistema digestivo.

“Botulismo en bebés”: Consultado el 14 de enero de 2015 en <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001384.htm>

Quienes padezcan alguna alergia o sean susceptibles al polen deben tener cuidado al consumir miel, pues pueden encontrar partículas de este tipo.



Para preservar este producto en buenas condiciones, te recomendamos conservarlo en recipientes cerrados, en lugares frescos y secos.

• La miel te ofrece muchas ventajas, una de ellas es que a pesar de estar cristalizada, puedes disponer de ella para seguir endulzando tu paladar: puesto que la cristalización es un proceso natural y característico de la miel (ver recuadro), para que esta regrese a su estado líquido es suficiente con sumergirla en “baño María”, por no más de 20 minutos.



Precios mínimos y máximos de miel de abeja en las ciudades de México y Zona Metropolitana, Guadalajara y Monterrey

Marca Denominación / Presentación / País de Origen	Ciudad de México y Zona Metropolitana			
	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
MIEL DE ABEJA				
Great Value Miel de abeja líquida / 370 g / México	\$38	Walmart (Tepeyac)	\$39	Bodega Aurrerá (1ero. de Mayo / Cuautitlán / Ferrocarril Hidalgo / Iztapalapa / Los Ángeles / Mariano Escobedo / Plaza Aragón / Plaza Churubusco / Sta. Lucía / Tacubaya / Villa Coapa / Xochimilco) / Superama (Acoxa / Av. Toluca / Echegaray / Homero / Lindavista / Lomas Anáhuac / Michoacán / Pachuca / Parque Polanco / Periférico / Valle Dorado)
Carlota Miel de abeja natural / 300 g / México	\$35	Mercado Soriana (R-1 La Gobernadora)	\$45	Soriana (Tacubaya) / Superama (Acoxa / Av. Toluca / Echegaray / Homero / Lindavista / Lomas Anáhuac / Pachuca / Parque Polanco / Periférico / Valle Dorado)
Vita Real Miel de abeja 100% Natural / 290 g / México	\$29	Chedraui (Coapa / Mundo E) / ISSSTE (250) / Walmart (Aeropuerto / Echegaray / Miramontes / Multiplaza Arboledas / Pirules / Plaza Aragón / Plaza Oriente / Satélite / Tepeyac / Tlalpan / Villa Coapa)	\$32	Soriana (Cuautitlán)
Aires de Campo Miel orgánica floración de manzanilla / 350 g / México				
Nattura Miel Miel de abeja líquida / 730 g / México	\$92	Superama (Acoxa / Lomas Anáhuac / Michoacán / Pachuca / Parque Polanco / Valle Dorado)		
Karo 100% Miel Natural de abeja / 350 g / México	\$40	IMSS (1)	\$42	Soriana (Cuautitlán)
Abarca Miel 100% Natural cosecha 2013 azahar / 350 g / México*				
Extra Special Miel de naranja (Miel de flor de azahar) / 370 g / México	\$51	Superama (Lindavista / Lomas Anáhuac / Michoacán / Valle Dorado)		
Yucatán Bee Honey / Miel de abeja 100% pura / 450g / México	\$55	City Market (Interlomas)		
Campo vivo Miel de abeja flor de campanilla orgánica / 370 g / México	\$44	Soriana (La Viga)	\$58	Comercial Mexicana (Insurgentes) / Mega Comercial Mexicana (El Olivar)
Gota de Ambar Miel pura de abejas / 730 g / México*				
Chili Contli Miel 100% pura / 255 ml / México*				
Frida Khalo Miel de abeja / 330 g / México	\$47	Comercial Mexicana (Insurgentes / Villa Coapa) / Mega Comercial Mexicana (Coapa / Izcalli)	\$52	Bodega Comercial Mexicana (Center Plaza Aragón) / Mega Comercial Mexicana
PRODUCTO QUE SE DICEN MIEL DE ABEJA SIN SERLO				
Azahar D'Allende Miel de abeja 100% pura líquida / 1050 g / México				
Selecto Brand Miel de abeja 100% pura / 350 g / México	\$35	Super Chedraui	\$38	Chedraui (Coapa)
Queen Bee Escosa Miel líquida de abejas / 340 g / México	\$30	ISSSTE (250)	\$35	Chedraui (Coapa)
Golden Hills Miel líquida de abeja 100% Natural / 370 g / México	\$39	Comercial Mexicana (Asturias / El Dorado / Insurgentes / La Herradura / Satélite / Villa Coapa) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas / Coapa / El Olivar / Izcalli / Satélite)		
JARABE CON MIEL DE ABEJA				
Mc Cormick Jarabe con Miel de abeja / 235 ml / México	\$33	IMSS (Villa Coapa No. 7) / No. 1	\$33	Chedraui (Mundo E)

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.

Nota: La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, la puedes solicitar al teléfono 55-68-87-22 en el D.F. o de cualquier otro lugar de la República Mexicana, al 01-800-468-87-22. Para cualquier duda, envía un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

Precios levantados del 29 de diciembre de 2014 al 5 de enero de 2015

Guadalajara				Monterrey			
Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
\$38	Walmart (Vallarta)	\$45	Walmart (Ávila Camacho / Niño Obrero)	\$38	Walmart (La Fe / Las Torres / Lincoln / San Nicolás / Miguel Alemán)	\$39	Bodega Aurrerá (Félix Galván / Solidaridad / Topo Chico) / Bodega Aurrerá Express (Quinta Montec)
\$34	Farmacias Guadalajara (La Calma)	\$45	Soriana Hiper (Patria) / Soriana Súper (Cruz del Sur / Del Bosque) / Superama (Unidad Mariano Otero)	\$33	ISSSTE (Burócratas / Nuevo Repueblo)	\$45	S Mart (Fresnos / Solidaridad)
\$29	Chedraui / Walmart (Ávila Camacho / Niño Obrero / Vallarta)	\$32	Soriana (Cordilleras)	\$29	Walmart (Lincoln)	\$32	Soriana Hiper (Linda Vista)
\$80	Soriana Hiper (Patria) / Soriana Súper (Del Bosque)						
\$92	Superama (Unidad Mariano Otero)			\$95	Súper Mayoreo Naturista		
\$42	Soriana (Río Nilo) / Soriana Hiper (Las Águilas / Plaza del Sol)			\$40	IMSS (Independencia)	\$42	Soriana (Las Torres / Santa Cecilia)
				\$47	Walmart (San Nicolás)		
\$116	Soriana Súper (Cruz del Sur)						
\$38	Chedraui						
\$39	Mega Comercial Mexicana (Mega Mercado)						
\$33	IMSS (Centro Médico)	\$33	Chedraui	\$33	IMSS (Independencia)		