



La jalea real es uno de los mejores suplementos nutricionales, al ser muy rico en vitaminas, minerales y aminoácidos esenciales.

La jalea real es obra de las abejas pero, en contra de lo que la gente cree, no es miel, sino un fluido espeso completamente cargado de nutrientes que las obreras fabrican especialmente para la abeja reina de la colmena, la cual consumirá hasta el fin de su vida que, por cierto, es mucho más longeva que la de sus seguidoras y se sabe que es por alimentarse exclusivamente de esta sustancia.

Las propiedades de la jalea real son bien conocidas desde la antigüedad. De hecho, sus propiedades energizantes y estimulantes a la par que alimenticias se han transmitido desde hace milenios. La jalea real es pues un complemento natural excelente para todas las edades y, lejos de encontrarla aislada, podemos adquirirla fácilmente en muchos formatos y enriquecida con otros muchos componentes que completan su efecto.

No es raro pues ver jaleas reales mezcladas con propóleo (otro componente antibacteriano y antiviral de la colmena), con equinácea (para evitar los resfriados), con vitaminas...

Sin embargo, siempre se ha especulado que este producto podría representar un problema para las personas con diabetes, ante lo cual, es necesario recordar que la jalea real no es un producto dulce, sino que normalmente viene edulcorado. Normalmente con fructosa, pero también con azúcar refinado en algunos casos, por lo que queda fuera de nuestro alcance por la cantidad de hidratos que incorpora.

Existen en el mercado una serie de jaleas reales aptas para personas con diabetes, ya que vienen edulcoradas con estevia, una planta completamente compatible con nuestro estilo de vida y sin apenas calorías.

Las hay para personas mayores, para niños y para todos los públicos en general, dependiendo

del efecto complementario que deseemos conseguir.

**Fuente: [infodiabetico.com](http://infodiabetico.com)**