



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECCIA

JENIFER ALEJANDRA LOPEZ VICENTE

OCTAVO CUATRIMESTRE

ENSAYO

MORINGA

TAPACHULA CHIAPAS A 1 DE MARZO DEL 2022

MORINGA

La moringa es un cultivo importante en India, Etiopía, Filipinas y Sudán, y se está cultivando en África oriental, occidental y austral, Asia tropical, América Latina, el Caribe, Florida y las islas del Pacífico.

La *Moringa oleifera* es la especie económicamente más valiosa y procede de Asia meridional, donde crece en las estribaciones del Himalaya pero se cultiva extensamente en los trópicos. Pueden encontrarse hasta nueve especies al este de Etiopía, al norte de Kenia y en Somalia, siendo ocho de ellas endémicas en África.

Su nombre científico es *Moringa oleifera*, pero se le llama el árbol de la vida, en virtud de sus grandes propiedades medicinales. Esta planta posee un elevado contenido de vitaminas y minerales como hierro, carotenoides, vitamina C, polifenoles y quercetina, que le confieren un efecto antioxidante y antiinflamatorio.

Su parte más utilizada es la hoja y sus aplicaciones terapéuticas son múltiples: para mejorar la respiración, reducir el estrés, la pérdida de peso y hasta controlar los niveles de glucosa en la sangre. Prescindiendo de sí se ha experimentado sus poderes curativos o no, la Moringa merece ser estudiada con atención.

Composición nutricional de la Moringa

La composición nutricional por cada 100 g de moringa en polvo es:

- **Proteínas:** 33,33 g
- **Carbohidratos:** 66,67 g
- **Fibras:** 33,3 g
- **Vitamina A:** 2 mg
- **Vitamina C:** 40 mg
- **Hierro:** 6 mg
- **Calcio:** 2667 mg
- **Sodio:** 233 mg

La moringa es un árbol que puede mejorar la alimentación de las personas y ofrecerles numerosos beneficios nutritivos. Algunos estudios de sus hojas han arrojado que contiene sustancias anticancerígenas, hipotensoras, hipoglucemiantes y antibióticas.

El doctor Mark Olson, del Instituto de Biología de la UNAM, señaló que las aportaciones nutritivas de esta especie vegetal fueron comprobadas desde hace muchos años. Sin embargo, su contribución a la prevención de enfermedades aún debe corroborarse con investigación y estudios clínicos.

El doctor en Biología Evolutiva explicó que en nuestro país, la moringa ha sido utilizada más por su uso medicinal que por el nutritivo y aunque se han realizado estudios en animales para comprobar su eficacia en el tratamiento de algunas enfermedades, aún no se tiene ningún estudio clínico para corroborar su efectividad.

Así, debido a que en el mercado se venden muchos productos medicinales a base de moringa, es necesario regular este comercio y realizar investigación para comprobar que efectivamente la moringa aporte beneficios a la salud, además de los nutritivos.

“Se vende en pastillas que carecen de valor nutritivo. No hacen daño, pero tampoco aportan nada. Entonces, desde el punto de vista nutritivo, no existe un producto comercial en México congruente con lo que realmente ofrece la planta

. Su valor nutritivo está ampliamente comprobado. Sin embargo, en cuanto a su valor en el tratamiento de cáncer, diabetes e hipertensión en humanos aún no existe respaldo de pruebas clínicas”, señaló.

Aportes nutritivos

La *Moringa Oleifera* o moringa, como comúnmente se le conoce, es un árbol que crece en tierras calientes, es decir, en lugares a menos de 500 metros de altura sobre el nivel del mar.

Oriunda de la India y Paquistán, esta especie puede encontrarse en México en la costa del Pacífico y en la Depresión del Balsas. Históricamente se piensa que pudo

haber sido traída a México a través de los viajes de la Nao de China, o que en el siglo XX misioneros que viajaron de África a Latinoamérica la trajeron a nuestro continente.

Las hojas de moringa contienen altas cantidades de proteínas, casi al igual que la leche en polvo, son fáciles de digerir y aportan aminoácidos esenciales (aquellos que el cuerpo no puede producir). Señaló que no contienen sustancias antinutritivas que impidan su digestión, además de que tienen vitamina A y C.

Este árbol pertenece a un grupo grande de plantas: es pariente de la papaya, el rábano, el mastuerzo y la col, especies que contienen una alta cantidad de antioxidantes. En estudios en animales se ha demostrado que la moringa podría estimular el nivel de las enzimas que desactivan tumores, es decir, tendría un efecto anticancerígeno.