

XXII CONGRESO DE INVESTIGACION CUAM-ACMOR

Título: Más acerca de las hojas de Moringa

Autores: Limay-co Castilla Nilson, Maricarmen Pérez Juárez y Karen Itzel Quintero Cervantes

Asesoras: Laura Lucía Toledo Casals y Viviana Escobar Sánchez

Institución: Centro Universitario Anglo Mexicano Morelos

Área: Ciencias Biológicas-Químicas y de la Salud. Proyecto escolar.

Antecedentes:

Antiguas escrituras de India, que datan de 150 AC, hacen referencia a la planta de la Moringa y sus diferentes usos. Los primeros romanos, griegos y egipcios elogiaron la Moringa por sus propiedades terapéuticas y por su uso en el cuidado de la piel, para hacer perfumes, y para purificar agua.

Ahora, esta noble planta, frecuentemente llamada “El Árbol Milagroso” está llegando a la vanguardia dentro del estudio científico y como base de una dieta rica en nutrientes.

Los bioquímicos están buscando constantemente plantas en el mundo para descubrir nuevas formas de beneficiar el cuerpo humano. Con su complejo surtido de existentes vitaminas naturales, minerales, aminoácidos, y otros fitonutrientes importantes. Además tiene gran cantidad de clorofila, más proteínas que la soja, y una sana cantidad de aceite omega-3.

Los estudios realizados a la planta, demuestran que el concentrado alto de hierro, proteínas, cobre, otras vitaminas y aminoácidos esenciales presentes en las hojas de la Moringa, lo hacen un Suplemento Nutricional ideal para madres embarazadas y niños.

Objetivo:

Identificar algunos beneficios que las hojas de Moringa generan en la salud del ser humano.

Marco Teórico:

La moringa se está revelando como un recurso de primer orden y bajo coste de producción para prevenir la desnutrición y múltiples patologías, como la ceguera infantil, asociadas a carencias de vitaminas y elementos esenciales en la dieta.

Esta planta tiene un futuro prometedor en la industria dietética y como alimento protéico para deportistas especialmente atendiendo a su carácter de alimento natural.

Otras ventajas añadidas son su carácter ornamental, su gran velocidad de crecimiento, su facilidad de cultivo, su capacidad de aceptar grandes podas y su gran rusticidad. Además tiene otros múltiples usos que detallamos más adelante.

Las hojas del árbol *Moringa* aportan proteínas, vitaminas y potasio, y sus semillas son eficientes para limpiar el agua; es una alternativa para la humanidad, y su siembra y consumo son promovidas por Mark E. Olson, investigador del Instituto de Biología de la UNAM.

La ingesta de hojas de *Moringa* puede integrarse a la alimentación y beneficiar con sus nutrientes, pues contienen los ocho aminoácidos esenciales (los que no puede producir el organismo humano), además de proteínas, vitaminas A, C y potasio, mineral básico para el funcionamiento del sistema nervioso central”, dijo Olson en entrevista.

En diversas comunidades de África, *Moringa* es un complemento alimenticio conocido, mientras que en países de Occidente sus productos se comercializan de forma exagerada a través de cápsulas, suplementos y bebidas, como una especie que alivia casi todos los males.

Parte de nuestro trabajo es comprobar, a través de estudios de laboratorio, sus cualidades como alimento.

Es una planta nutritiva y compite en beneficios con la soya; además, sus semillas producen aceite rico en antioxidantes.

Hipótesis:

El consumo de moringa puede contribuir a disminuir los problemas de desnutrición, en aproximadamente tres meses.

Metodología y Avances:

Se hará una comparación detallada por medio de los análisis de Biometría Hemática que se les practicarán a nuestros 3 voluntarios. Antes y 3 meses después del consumo de la moringa.

Dos de ellos empezaron la toma diaria de las hojas de moringa desde el 20 de Diciembre. El otro voluntario empezó a ingerirlas el 20 de enero.

Se dará a cada sujeto una cucharada sopera al ras de polvo de moringa en ayunas, un vaso con agua natural o jugo natural. Se llevarán plantillas de control para que los sujetos lleven el historial; incluirá estado de ánimo y físicos cambios en la salud, nivel de energía.

Referencias:

<http://www.ciad.mx/noticias-recientes/estudi-ciad-los-efectos-del-consumo-de-la-moringa-oleifera-en-preescolares-de-zonas-marginadas.html>

<http://www.moringa.es/preguntas-frecuentes.html>

http://www.alfa1.org/info_alfa1_higado_pruebas_funcion_hepatica.htm

<http://ciencias.jornada.com.mx/noticias/estudian-beneficios-del-arbol-moringa>

<http://www.agrodesierto.com/moringa.html>