



**La moringa es un árbol que
provee vida y salud**

**LOGO**

MORINGA

- ❖ La planta moringa, de la cual probablemente pocos han escuchado, es originaria de la región norte de África e India.
- ❖ El árbol en su edad madura puede alcanzar una altura de hasta 9.5 m.



¿Para qué sirve la moringa?

- ❖ Las hojas de moringa tiene propiedades benéficas para el cuerpo humano debido a la cantidad de vitaminas, minerales, ácidos grasos y proteínas que esta posee
- ❖ Las raíces de la moringa tienen propiedades diuréticas
- ❖ Las raíces de moringa también ayudan con problemas del sistema circulatorio
- ❖ La raíz tiene compuestos cuyas propiedades ayudan a regular el aparato digestivo, previniendo la diarrea o el estreñimiento
- ❖ La semillas de moringa tienen propiedades antibacteriales
- ❖ Las flores de moringa son ricas en antioxidantes y aminoácidos
- ❖ Las hojas de moringa también posee propiedades antibacteriales y antivirales
- ❖ La moringa posee cualidades antiinflamatorias en sus hojas



12 veces más calcio de la leche



7 veces más hierro que las espinacas



3/2 veces más fósforo que el pescado



5 veces más proteína que la leche de soja



3 veces más de vitamina C que la naranja

Los beneficios del consumo de la moringa

- ❖ Incrementa las defensas naturales del cuerpo.
- ❖ Promueve la estructura celular del cuerpo.
- ❖ Controla de forma natural los niveles de colesterol sérico.
- ❖ Reduce la aparición de arrugas y líneas finas.
- ❖ Promueve el funcionamiento normal del hígado y el riñón.
- ❖ Embellece la piel.

Los beneficios del consumo de la moringa

- ❖ Proporciona energía.
- ❖ Promueve una correcta digestión.
- ❖ Actúa como antioxidante.
- ❖ Proporciona un sistema circulatorio saludable.
- ❖ Es un anti-inflamatorio.
- ❖ Produce una sensación de bienestar general.
- ❖ Regula los niveles normales de azúcar en la sangre.

- ❖ La lista de los Minerales presentes en la Moringa es larga y entre los más importantes están incluidos el Calcio, Cobre, Hierro, Potasio, magnesio y Zinc.

Antioxidantes

- ❖ La Moringa posee aproximadamente 46 antioxidantes y es una de las fuentes más poderosas de antioxidantes naturales. Los antioxidantes proporcionan los átomos libres que el cuerpo necesita y reducen el efecto de los Radicales Libres.
- ❖ Además, la Vitamina C y la Vitamina E, presentes en la **Moringa**, funcionan también como antioxidantes.

La moringa para adelgazar

- ❖ La moringa como depurador el organismo: Esta planta tiene efectos laxantes y diuréticos que ayudaran a depurar de toxinas tu organismo y de esta forma facilitaran la reducción de grasa
- ❖ La moringa y el apetito: Su consumo frecuente hará que tu apetito se reduzca considerablemente, lo que ayudara a que comas menos y pierdas peso de una forma natural
- ❖ Alto contenido de Vitamina B: La vitamina B en la moringa ayuda a transformar los alimentos en energía, en vez de almacenarlos como grasa. Esto definitivamente ayudara en tus propósitos para bajar de peso.

Como debes de consumir la moringa

- ❖ La forma mas práctica de consumir la moringa es a traves de capsulas que ya vienen preparadas con la dosis diaria indicada, pero debes de estar segura(o) que compras una marca que garantice su pureza y los mas finos metodos de secado para conservar todas sus vitaminas, minerales y propiedades. Adicionalmente debes preguntar si el producto que estas comprando es totalmente orgánico, ya que esto garantiza que no tenga quimicos contaminantes que puedan hacer mas daño que beneficio a tu cuerpo.

Contraindicaciones de la moringa

- ❖ Hay pocas consideraciones que deben tomarse en cuenta al usar esta fantástica planta para evitar efectos secundarios. Principalmente, debe evitarse ingerirla en ayunas puesto que actuará como un poderoso laxante. Al igual que las espinacas y las verduras de hoja oscura, la moringa adelgaza la sangre así que se debe evadir su consumo al utilizar medicamentos para adelgazar la sangre o durante el embarazo y la lactancia.

Hamburguesa de Moringa

LOGO



Pan integral con moringa

LOGO



Moringa con espagueti al pesto

LOGO



Chips con moringa

LOGO





GRACIAS

