

LA COLECCIÓN INTERNACIONAL DE GERMOPLASMA DE LA MORINGA



- un proyecto sin fines de lucro
- ciencia para apoyar a consumidores y productores
- la meta es encontrar la mejor moringa para nutrición, efecto anticáncer y antidiabetes, aceite comestible, biocombustible, clarificación de agua y otras aplicaciones

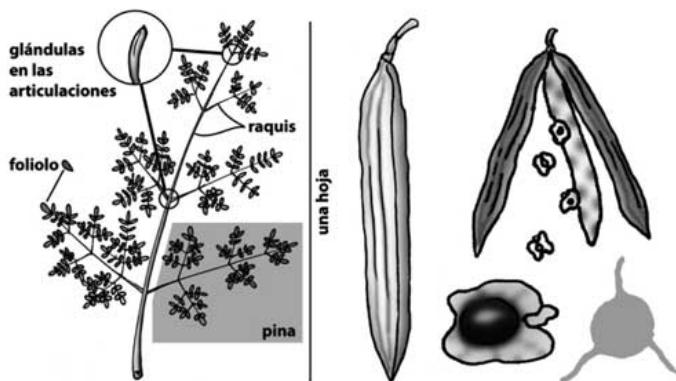


¿Qué es la moringa?

- La familia botánica de la moringa consta de 13 especies de árboles y arbustos
- Una tiene el nombre científico de *Moringa oleifera*; en México se conoce como “perla,” “paraíso” o simplemente “moringa”
- Esta planta llegó a México en las naos de China, en el siglo XVII



- La planta es originaria de la India, donde se ha usado para alimento y en la medicina tradicional por miles de años
- Cómo reconocer la moringa. Es la única planta en México con hojas como el dibujo abajo y vainas que abren en 3 con semillas con 3 alas



¿Para qué sirve la moringa?



- Las hojas de la moringa son una verdura nutritiva. Tienen un contenido alto de proteína de alta calidad y digestibilidad, así como de calcio y vitamina A. Por lo tanto, se usa para combatir la desnutrición y la ceguera infantil en muchas partes del mundo
- También las hojas y los tallos sirven como alimento nutritivo para animales; hasta los tallos molidos son adecuados para las vacas
- En estudios en animales, las hojas presentan un efecto preventivo notorio contra el cáncer. Faltan pruebas en humanos
- También en estudios en animales las hojas regulan la glucosa. Esto ayuda en la diabetes. Están en curso pruebas clínicas en humanos
- Las semillas contienen un aceite comestible de muy alta calidad. Sirve también para biocombustibles.
- Las semillas también contienen una sustancia coagulante potente que puede usarse para aclarar y limpiar agua turbia
- La moringa es claramente un árbol muy útil, pero faltan muchos estudios para tener el respaldo científico completo

Nuestro proyecto científico

- Se sabe que la moringa es buena para muchas cosas. Sin embargo, se han realizado pocos estudios científicos al respecto. No sabemos cuál de las 13 especies es la más nutritiva o más eficaz contra el cáncer y la diabetes.
- Este proyecto reúne "germoplasma" (plantas vivas) de todas las especies de moringa. Estamos estudiando estas plantas para encontrar la mejor moringa para la nutrición, para el efecto anticáncer y antidiabetes y un sinnúmero de otras aplicaciones.



Mentiras moringueras

- Todavía no contamos con datos científicos para decir cuánta moringa tiene que tomar un ser humano para tener un cierto efecto medicinal
- Por lo tanto, si alguien vende un producto basado en la moringa y dice que hay que tomar tanto al día para percibir un cierto efecto, esa persona miente
- Consuma la moringa como alimento, no como medicina

Cómo consumir



- La moringa es una verdura nutritiva, no una medicina
- Las hojas, no las semillas, son la parte nutritiva y con efectos anticáncer y antidiabetes
- La mejor forma de percibir los beneficios de la moringa es comiéndola como verdura



- Si la quiere tomar en té, es mejor secar la hoja primero y no sobrecocerla al hacer la infusión. El té de hoja fresca no sabe muy bien

La moringa y la buena alimentación

- La moringa es una verdura nutritiva, no una medicina
- Muchos alimentos contienen sustancias que nos hacen daño, por ejemplo la carne dorada, el maíz quemado, alimentos viejos o cualquier alimento frito. Las verduras (no las frutas) contienen sustancias que ayudan a proteger el cuerpo contra estas sustancias.
- Es por esto que es importante incluir verduras en nuestra dieta. Además, las verduras nos aportan nutrición. La moringa es fácil de cultivar aquí en la zona y fácil de preparar. Por lo tanto puede formar parte de su dieta de todos los días
- El sobrepeso aumenta la probabilidad de infartos y diabetes
- Los niños necesitan mucha proteína para crecer y para el desarrollo adecuado del cerebro. La moringa es una fuente muy importante y muy económica de proteína para toda la familia
- Aquí puede bajar un artículo con más información:
www.ibiologia.unam.mx/barra/publicaciones/revista%2082_4/1-773.pdf

Responsable
Dr. Mark E. Olson Zúñica
Instituto de Biología,
UNAM • 55 5622 9124
molson@ib.unam.mx

