



# MORINGA

# MORINGA

## Un superalimento

La moringa (*Moringa oleifera*) ha ganado reconocimiento global como un superalimento debido a su impresionante perfil nutricional y potenciales beneficios para la salud. Esta planta, originaria de las regiones subtropicales y tropicales del sur de Asia, ha sido objeto de numerosos estudios científicos que respaldan sus propiedades nutritivas y medicinales.

### COMPOSICIÓN

La moringa se destaca por ser una excelente fuente de nutrientes esenciales. Contiene una notable variedad de vitaminas,

minerales y antioxidantes, incluyendo:

- **Vitaminas:** A, C, E, y varias del complejo B, como la vitamina B6, riboflavina (B2) y ácido fólico.
- **Minerales:** Calcio, hierro, magnesio, y potasio, entre otros.
- **Antioxidantes:** Como la quercetina, kaempferol, ácido clorogénico y diversos polifenoles.

Estos componentes no solo contribuyen a la salud general, sino que también proporcionan beneficios específicos para el sistema inmunológico, la salud ósea, la piel y el cabello.



## BENEFICIOS

- **Propiedades Antioxidantes:** Ayudan a neutralizar los radicales libres, reduciendo el estrés oxidativo en el cuerpo.
- **Antiinflamatorio y Analgésico:** Estudios han demostrado que ciertos compuestos de la moringa tienen propiedades antiinflamatorias y pueden actuar como analgésicos naturales.
- **Regulación de la Glucosa y el Colesterol:** La investigación preliminar indica que la moringa puede ayudar a regular los niveles de azúcar en sangre y mejorar los perfiles de lípidos.
- **Soporte Nutricional en la Desnutrición:** Se ha utilizado para combatir la desnutrición, especialmente en áreas donde los alimentos frescos son escasos.





# CONSIDERACIONES

Si bien, la moringa ofrece numerosos beneficios para la salud respaldados por la ciencia, es crucial obtenerla de fuentes confiables y consumirla como parte de una dieta equilibrada. Además, es recomendable consultar con un profesional de la salud antes de comenzar cualquier régimen de suplementación.

La moringa es más que un simple superalimento de moda; es una planta con bases científicas sólidas que respaldan sus beneficios para la salud. Con su rica composición nutricional y propiedades medicinales documentadas, la moringa continúa siendo objeto de estudio y admiración en el campo de la nutrición y la medicina natural.

## REFERENCIAS

- Fahey, J. W., et al. (2015). Moringa oleifera: A Review of the Medical Evidence for Its Nutritional, Therapeutic, and Prophylactic Properties. Part 1. Trees for Life Journal, 10(1), 1-15.
- Leone, A., et al. (2015). Moringa oleifera Seeds and Oil: Characteristics and Uses for Human Health. International Journal of Molecular Sciences, 16(6), 12791-12800.

## RECOMENDACIONES NUTRASIEEN100

- La **NUTRAMALTEADA**, **PROTEÍNA** y **PRO100 VEGANA** son un excelente aliado para lograr tu objetivo, ya que está adicionado con Moringa, un poderoso antioxidante, y superfoods, una combinación perfecta para mejorar tu estilo de vida.
- Ideales para después de entrenar o como desayuno o cena, elaborados con ingredientes naturales y un delicioso sabor.

