

MORINGA

Información básica

En Argentina se cultiva y procesa en la provincia de Misiones, de similar clima tropical a sus lugares de origen.

La moringa en un contexto técnico y basado en los antecedentes científicos publicados a nivel mundial, posee características únicas que la posicionan como un cultivo de renta con un potencial de desarrollo formidable para la región del NEA y NOA.

Los productos y subproductos aprovechables de la planta son varios, primariamente se encuentran las hojas, las vainas no desarrolladas (maduras) y las semillas. El aceite de la semilla es rico en ácidos grasos polinsaturados y esenciales, utilizados principalmente por la industria cosmética por su estabilidad reductiva.

En la Provincia de Formosa, en los últimos 6 años la moringa se ha ido introduciendo paulatinamente en los hábitos culturales de la población (mate, terere, mezcla de hierbas, etc.). Algunas instituciones gubernamentales provinciales fomentaron su cultivo en el sector de pequeños productores y agricultores familiares tomando como modelo de producción sistemas de explotación africanos.



Disponibilidad estacionaria



Componentes	Por porción
	100 g
Energía	64 kcal
Carbohidratos	8,3 g
Proteína	9,4 g
Grasa	1,4 g
Fibra	2 g
Sodio	1 mg

Presentaciones

- Hojas
- Semillas
- Aceite
- Polvo
- Concentrado en cápsulas

Fuente: www.vegafinity.com

Beneficios para la Salud

Cien gramos de hoja seca de moringa contienen 9 veces la proteína del yogurt, 15 veces la vitamina A de la zanahoria, 15 veces el potasio de la banana, 17 veces el calcio de la leche, 12 veces la vitamina C de la naranja y 25 veces el hierro de la espinaca.

En el campo de la medicina, existen numerosos trabajos académicos y reportes técnicos que dan cuenta de sus potencialidades antibacterianas, fúngicas y homeostáticas.

Entre sus beneficios se destacan: mejoras en la circulación sanguínea, la digestión y el sueño. Es fuente de vitamina, actúa como antiinflamatorio y reductor del colesterol.