

PREVENCIÓN Y SALUD COMUNAL

Curso sobre el consumo de Moringa en Comunidades de Cumaná, Estado. Sucre.

Yudith Josefina Azacón de Pérez
Yudith180468@gmail.com

Con el propósito de educar sobre la alternativa del consumo de productos naturales para prevenir algunas enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensiones y afecciones cardiacas se propone realizar charlas y conversatorios en algunas comunidades del estado Sucre sobre el uso de la Moringa (*Moringa oleífera*). Es sabido que en los actuales momentos de aguda crisis económica, bloqueo económico y guerra económica se ha impulsado o promovido el uso de productos naturales eficientes para el tratamiento de enfermedades crónicas.

La escases de medicamentos para el tratamiento de afecciones crónicas está impulsando el uso de fármacos o productos naturales de muy bajo costo y de fácil acceso. Esta substitución de medicamentos por escases ha promovido una propuesta de educación para la salud comunal que lleva a la TSU. en Enfermería Yudith Azacón, (Enfermera del Ambulatorio Salvador Allende de la Comunidad de Caigüiré, Municipio Sucre del estado Sucre), ha preocuparse en su comunidad por el uso de medicamentos alternativos, efectivos, naturales y de calidad que contribuyan en disminuir las afecciones derivadas de la diabetes tipo II.

Usos, beneficios y particularidades de la Moringa:

La moringa tiene múltiples usos y beneficios y todas sus partes son comestibles: Corteza, vainas, hojas, nueces, semillas, tubérculos y flores:

- De acuerdo con la FAO, los productos derivados de la moringa tienen propiedades antibióticas, contra el tripanosoma y la hipotensión o tensión baja.
- También cura los espasmos, las úlceras y las inflamaciones, y tienen propiedades hipocolesterolémicas e hipoglucémicas.
- Las semillas y cortezas se utilizan para tratar problemas circulatorios.
- “Es una especie asombrosa y tiene propiedades multifuncionales”, declaró Fernando Arancibia, de la Fundación chilena para la Innovación Agraria (FIA). Las hojas se utilizan frescas o secas y molidas en polvo.
- Fresca, las hojas tienen sabor algo fuerte, su uso se limita a cocina en guisos, sopas y ensaladas. La obtienes en mercados especializados o directamente del árbol.
- Seca, es la presentación ideal ya que al estar deshidratada concentra sus propiedades y es de agradable sabor y aroma, como infusión o especia (agregado el curry), además para consumo como polvo de moringa en cápsulas, etc. La moringa seca debe ser de un color verde vivo para garantizar que fue correctamente secada y mantiene sus propiedades, un verde oscuro casi marrón es señal de mala calidad.
- Algo que llama la atención de la moringa es que sus hojas conservan gran cantidad de las vitaminas y minerales luego de secarse, lo que ha sido de gran utilidad para su comercialización con fines medicinales. Sus hojas secas se usan para prepararse un delicioso té de moringa.

- Las hojas pueden comerse crudas o cocinarse al igual que la espinaca
- Seca, las hojas pueden molerse y hacerse té e infusiones
- La hoja, seca y molida se presenta como polvo de hojas de moringa, excelente para otorgar sus propiedades a té, currys, comidas o consumidas en cápsulas
- Generalmente las semillas de las vainas inmaduras se preparan como las judías verdes, mientras que las semillas de las vainas maduras se cocinan como guisantes o pueden ser asadas como las nueces.
- Las vainas se cosechan cuando aún están verdes y se comen frescas o cocidas.
- El aceite de semilla de moringa es dulce, no se pega, no se seca y no se enrancia, mientras que la torta hecha con semillas se utiliza para purificar el agua potable.
- Las semillas también se pueden comer verdes, tostadas, en polvo y en infusión para té o se pueden utilizar para hacer curry.
- Las semillas también se pueden secar y pulverizar para su uso como condimento.
- Las vainas jóvenes son comestibles y su sabor recuerda a los espárragos.
- Los guisantes verdes y el material que rodea la piel también pueden cocinarse y las flores pueden consumirse o usarse para hacer té, y también como remedio para el resfriado.

Precauciones

- Sin embargo, los expertos advierten sobre la moderación en su consumo, pues entre sus efectos secundarios se incluyen pérdida de sueño, exceso de glóbulos rojos y acidez.
- Se debe evitar el consumo de la raíz de moringa y sus extractos porque pueden contener sustancias tóxicas altamente peligrosas.
- Las mujeres embarazadas o lactando no deben utilizar moringa, ya que podría producir contracciones uterinas y aumentar el riesgo de aborto involuntario.
- Durante la lactancia se debe evitar porque no hay suficiente información para conocer con exactitud si es segura para el bebé.

Introduciendo la Moringa a tu dieta

- Empieza con media cucharadita cafetera por día los primeros 3 – 5 días, de preferencia con el desayuno y SIEMPRE acompañada de alimentos.
- El polvo de Moringa es fuerte y puede manifestar efectos secundarios si se toman grandes dosis de esta.
- Después de los 3 – 5 días, puedes incrementar su consumo. Una cucharadita al día es suficiente para una persona saludable.
- Si te estás recuperando de algún padecimiento o estas sufriendo de alguna condición crónica que afecte tu estado físico, dos cucharaditas al día serian lo ideal, pero, si tú estomago esta delicado y se necesita recuperar de los medicamentos, es mejor disminuir el consumo.
- Si estas saludable y tienes actividades físicas, tres cucharaditas al día es posible. A menos de que seas fisicoconstructivista, más porciones serian un desperdicio.

BIBLIOGRAFIA

<https://www.ecoportal.net/alimentacion/alimento-estrella/alimento-estrella-la-moringa-sus-beneficios-y-como-consumirla/> (consultado el 07/09/2019)