

# Moringa: para bajar de peso nutritivamente

¿Estás buscando bajar de peso? ¿Quieres lucir tu cuerpo en bikini? Pues entonces no dudes en incluir la moringa a tu dieta diaria. Si quieres saber todo sobre los beneficios de esta planta medicinal y cómo prepararla, continúa leyendo este artículo.

## Moringa: para bajar de peso nutritivamente



La moringa es un árbol que se cultiva en climas tropicales del cual se extraen sus hojas para ser consumidas puesto que estas poseen muchas propiedades medicinales entre las cuales se encuentran sus efectos adelgazantes.

Asimismo, las investigaciones científicas que se han realizado hasta ahora acerca de esta planta aseguran que su consumo es seguro para la gran mayoría de las personas.

### Propiedades de la moringa para bajar de peso

- Es un depurativo natural
- Regula el tránsito intestinal por sus altos contenidos de fibra
- Provoca sensación de saciedad al instante, ayudándonos a evitar los atracones
- Posee una gran cantidad de vitamina B, la cual ayuda al organismo a convertir las grasas en energía

- Acelera el proceso metabólico
- Es un antioxidante natural
- Produce una sensación energética de bienestar, evitando la ansiedad que nos lleva a comer vorazmente
- Es muy baja en calorías

## **Otras propiedades medicinales de la moringa**

Como mencionamos anteriormente, las hojas de la moringa otorgan múltiples beneficios a la salud, tal es así que se lo suele llamar “el árbol de la vida”. Entre sus propiedades medicinales podemos encontrar:

- Regula los niveles de azúcar en sangre
- Fortalece el sistema inmunológico
- Mejora el funcionamiento del sistema circulatorio
- Controla los niveles de colesterol malo (LDL)
- Regenera la estructura celular
- Proporciona energía
- Mejora el aspecto de la piel y evita la aparición de arrugas
- Favorece el funcionamiento del hígado y el riñón
- Sirve para tratar la anemia

## **¿Cómo consumir la moringa?**

La moringa se puede consumir de diversas maneras. Sus hojas pueden comerse crudas o cocidas, a la vez que pueden secarse para ser consumidas en polvo. También se pueden consumir sus semillas.

### **1. Moringa en polvo**

Puedes consumir moringa en el desayuno, mezclando media cucharadita de moringa en polvo con avena y miel. También puedes consumirla en ensaladas, espolvoreando el polvo de moringa como si fuera un condimento. Además también puedes espolvorear sobre la comida ya cocida (ten en cuenta que no debes cocinar el polvo de moringa porque pierde sus

propiedades nutricionales). Finalmente, puedes agregar el polvo de moringa a jugos y batidos.

## **2. Hojas de moringa**

Puedes consumirlas frescas en ensaladas o también puedes prepararlas con otros alimentos. En este sentido, las hojas de moringa pueden usarse para preparar tortillas, en galletas o en panes, entre otras. Dale rienda libre a tu creatividad y utiliza las hojas de moringa como más te apetezca.

## **3. Semillas de moringa**

Para consumir las semillas de moringa, primero debes pelarlas hasta que quede su centro blanco al descubierto. Puedes consumirlas con agua como si fuera una cápsula o en sopas como si fueran guisantes.

En general se sostiene que la moringa no posee efectos contraindicados. Sin embargo, como todo, esta planta debe ser consumida con moderación puesto que su uso excesivo puede causar náuseas, acidez o pérdida del sueño.

Además, si bien la moringa es realmente muy beneficiosa para la salud, no es una planta mágica por lo que debe ser complementada con una dieta saludable y con ejercicio físico si estás buscando bajar de peso.

*Ahora que ya sabes todo sobre esta exótica planta prueba incorporándola a tu dieta para bajar de peso.*