

Es como sembrar una multi vitamina en la puerta de tu casa.



La hoja de Moringa comparada con comidas comunes*
 Todos los valores son por 100 gramos de porción comestible.

Nutrientes	Alimentos Comunes	Hoja Fresca	Hoja Seca
Vitamina A	1.8 Mg zanahoria	6.8 Mg	18.9 Mg
Calcio	120 Mg leche	440 Mg	2003 Mg
Potasio	88 Mg banana	259 Mg	1324 Mg
Proteína	3.1 G yogur	6.7 G	27.1 G
Vitamina C	30 Mg naraja	220 Mg	17.3 Mg

* Nutritive Value of Indian Foods, por C. Gopalan, y otros, y The Miracle Tree - Moringa oleifera: Natural Nutrition for the Tropics, por Lowell Fuglie, ed. Más información: www.treesforlife.org/moringa

Fácil para cultivar:

- De semillas o cortes
- Incluso en suelos marginales
- Se necesita muy poco cuidado
- Se requiere poco agua
- Produce frutos y hojas en 8 meses

Fácil de usar:

- Se agrega las hojas frescas o secas a cualquier plato.
- Se secan las hojas (en la sombra)

Para más copias contacta con:



¡Sea increíble!

- Planta un árbol de Moringa.
- Incluye en sus alimentos el polvo de la hoja de Moringa.
- Comparta esta información con las personas que puedan hacer de nuestro mundo un lugar más saludable.



www.treesforlife.org
 Trees for Life, 3006 W. Saint Louis St.
 Wichita, KS 67203-5129 USA
 Phone: (316)945-6929 Fax: (316)945-0909
moringa@treesforlife.org

Trees for Life faculta a las personas demostrando que al ayudar a los demás podemos liberar la energía extraordinaria que tiene un impacto sobre nuestras vidas.



La increíble hoja de Moringa

www.treesforlife.org/moringa

Es como sembrar una multi vitamina en la puerta de tu casa.



La hoja de Moringa comparada con comidas comunes*
 Todos los valores son por 100 gramos de porción comestible.

Nutrientes	Alimentos Comunes	Hoja Fresca	Hoja Seca
Vitamina A	1.8 Mg zanahoria	6.8 Mg	18.9 Mg
Calcio	120 Mg leche	440 Mg	2003 Mg
Potasio	88 Mg banana	259 Mg	1324 Mg
Proteína	3.1 G yogur	6.7 G	27.1 G
Vitamina C	30 Mg naraja	220 Mg	17.3 Mg

* Nutritive Value of Indian Foods, por C. Gopalan, y otros, y The Miracle Tree - Moringa oleifera: Natural Nutrition for the Tropics, por Lowell Fuglie, ed. Más información: www.treesforlife.org/moringa

Fácil para cultivar:

- De semillas o cortes
- Incluso en suelos marginales
- Se necesita muy poco cuidado
- Se requiere poco agua
- Produce frutos y hojas en 8 meses

Fácil de usar:

- Se agrega las hojas frescas o secas a cualquier plato.
- Se secan las hojas (en la sombra)

Para más copias contacta con:



¡Sea increíble!

- Planta un árbol de Moringa.
- Incluye en sus alimentos el polvo de la hoja de Moringa.
- Comparta esta información con las personas que puedan hacer de nuestro mundo un lugar más saludable.



www.treesforlife.org
 Trees for Life, 3006 W. Saint Louis St.
 Wichita, KS 67203-5129 USA
 Phone: (316)945-6929 Fax: (316)945-0909
moringa@treesforlife.org

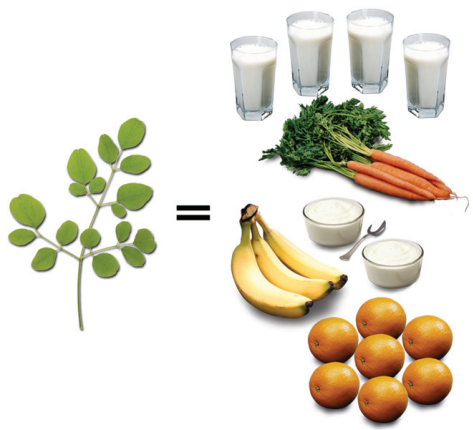
Trees for Life faculta a las personas demostrando que al ayudar a los demás podemos liberar la energía extraordinaria que tiene un impacto sobre nuestras vidas.



La increíble hoja de Moringa

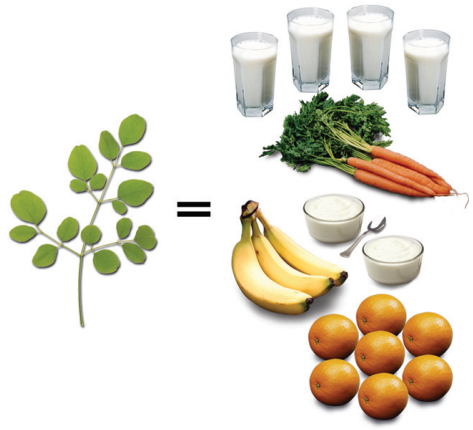
www.treesforlife.org/moringa

Hay un dicho que dice:
**“las hojas de Moringa
 previenen 300 enfermedades.”**



Ahora la ciencia moderna está
 demostrando que estas pequeñas hojas
 están llenas de nutrición increíble que
 puede fortalecer el cuerpo y prevenir
 muchas enfermedades.


Hay un dicho que dice:
**“las hojas de Moringa
 previenen 300 enfermedades.”**




Ahora la ciencia moderna está
 demostrando que estas pequeñas hojas
 están llenas de nutrición increíble que
 puede fortalecer el cuerpo y prevenir
 muchas enfermedades.

Increíble pero cierto:


Las proteínas son básicas para la construcción de nuestro cuerpo. El yogur es una buena fuente de proteínas, pero la hoja de Moringa tiene el doble.

2 veces la proteína del yogur. 


La vitamina C fortalece el sistema inmunológico y combate enfermedades infecciosas como gripe y resfriados. Las frutas cítricas como la naranja y el limón están llenos de vitamina C. Las hojas de Moringa tienen aún más.

7 veces la vitamina C de las naranjas. 


El potasio es esencial para el cerebro y los nervios. Las bananas son una excelente fuente de potasio. Las hojas de Moringa son aún mejor.


3 veces el potasio de las bananas. 

La vitamina A actúa como un escudo contra las enfermedades de los ojos, la piel y el corazón, diarrea y muchas otras dolencias. La zanahoria es muy rica en vitamina A, pero las hojas de Moringa son aún más.

4 veces la vitamina A de la zanahoria 


El calcio fortalece los huesos y los dientes y ayuda a prevenir la osteoporosis. La leche proporciona una gran cantidad de calcio, pero las hojas de Moringa proporcionan aún más.

4 veces el calcio de la leche. 


Estas cifras reflejan comparaciones gramo por gramo con las hojas de Moringa (ver tabla en el reverso). 

Increíble pero cierto:


Las proteínas son básicas para la construcción de nuestro cuerpo. El yogur es una buena fuente de proteínas, pero la hoja de Moringa tiene el doble.

2 veces la proteína del yogur. 


La vitamina C fortalece el sistema inmunológico y combate enfermedades infecciosas como gripe y resfriados. Las frutas cítricas como la naranja y el limón están llenos de vitamina C. Las hojas de Moringa tienen aún más.

7 veces la vitamina C de las naranjas. 


El potasio es esencial para el cerebro y los nervios. Las bananas son una excelente fuente de potasio. Las hojas de Moringa son aún mejor.


3 veces el potasio de las bananas. 

La vitamina A actúa como un escudo contra las enfermedades de los ojos, la piel y el corazón, diarrea y muchas otras dolencias. La zanahoria es muy rica en vitamina A, pero las hojas de Moringa son aún más.

4 veces la vitamina A de la zanahoria 

El calcio fortalece los huesos y los dientes y ayuda a prevenir la osteoporosis. La leche proporciona una gran cantidad de calcio, pero las hojas de Moringa proporcionan aún más.

4 veces el calcio de la leche. 

Estas cifras reflejan comparaciones gramo por gramo con las hojas de Moringa (ver tabla en el reverso). 

Es raro para una planta,



pero las hojas de Moringa contienen todos los aminoácidos esenciales (proteínas) para la construcción de cuerpos saludables y fuertes.

Es raro para una planta,



pero las hojas de Moringa contienen todos los aminoácidos esenciales (proteínas) para la construcción de cuerpos saludables y fuertes.