

El Centro de Estudios de las Culturas en Guatemala –CECEG—de la Universidad de San Carlos de Guatemala fue creado en sus orígenes el 8 de julio de 1967. La ciencia, como la vida y la sociedad misma, están en constante cambio y desarrollo. La Universidad de San Carlos de Guatemala para responder a los nuevos retos de la investigación multidisciplinaria sobre las dinámicas culturales, el 24 de julio de 2019 inicia una nueva etapa de dicho centro, pues su mandato, que se aprobó por el Honorable Consejo Superior Universitario en el “punto SEGUNDO, Inciso 2.1 Subinciso 2.1.1 del Acta No. 18-2019 de sesión ordinaria celebrada el día 24 de julio de 2019”, tiene como finalidad estudiar la cultura desde una visión holística, dinámica, en constante construcción y como base del desarrollo de la sociedad guatemalteca, en un contexto contemporáneo, caracterizado por la interrelación global de las diferentes manifestaciones culturales. Esta finalidad la realiza potencializando toda la tradición heredada de los estudios denominados “folklóricos” en la época anterior, y respondiendo a la necesidad de entender y estudiar los entramados de las dinámicas culturales actuales.



Moringa, usos y beneficios

Byron Fernando García Astorga

Resumen

La moringa ha sido utilizada por muchos años, en algunos lugares se utiliza como suplemento alimenticio y en otras partes como una medicina alternativa. El caso de Mixco presenta ambos usos. Es comercializada como suplemento alimenticio por su alto índice de vitaminas y minerales que ayudan al cuerpo. A su vez, es ofrecida como una alternativa para curar ciertas enfermedades relacionadas con el deterioro del sistema inmune. Dentro de la medicina tradicional, la pervivencia y uso de plantas medicinales, está directamente relacionada con la eficacia en su utilización. Lo mencionado se observa en los distintos testimonios de las personas que en este caso utilizan moringa. Las distintas presentaciones varían dependiendo de su valor económico. Al momento de utilizarla como suplemento alimenticio no es diferente una cápsula al día o infusión a base de sustrato de hojas. La importancia de su consumo se relaciona con las vitaminas y energía que proporciona a las personas. Es por ello por lo que se obtienen comentarios positivos de esta planta. En forma general, las personas que la consumen reportan una mejora en calidad de vida y estado anímico general. Por ello la importancia en describir los lugares de Guatemala donde se consume y comercialice esta planta.

Palabras clave: Moringa, medicina tradicional, Mixco, enfermedades, alternativa

Abstract

Moringa has been used for many years, in some places it is used as a food supplement and in other places as an alternative medicine. The case of Mixco presents both uses. It is marketed as a food supplement for its high index of vitamins and minerals that help the body. In turn, it is offered as an alternative to cure certain diseases related to the deterioration of the immune system. Within traditional medicine, the survival and use of medicinal plants is directly related to the effectiveness of their use. The aforementioned is observed in the different testimonies of the people who in this case use Moringa. The different presentations vary depending on their economic value. When using it as a food supplement, one capsule per day or infusion based on leaf substrate is no different. The importance of its consumption is related to the vitamins and energy it provides to people. That is why positive comments are obtained from this plant. In general, people who consume it report an improvement in quality of life and general mood. Hence the importance in describing the places in Guatemala where this plant is consumed and marketed.

Keywords: Moringa, traditional medicine, Mixco, Diseases, alternative medicine

Moringa el caso de Mixco

A continuación, se presenta información sobre el uso y adaptación de la moringa. Cuando un elemento de una cultura extranjera es asimilado y puesto en práctica como parte de una conducta cotidiana es necesario describirlo y explicar su origen.

La antropóloga Valle de Frutos (2010) considera que la transculturación es un proceso por el cual la civilización evoluciona, se une a otras culturas, influyendo una sobre otra y a su vez creando nuevos procesos de identidad hacia uno o varios elementos.

Como se describe a continuación la moringa es un ejemplo de un elemento extranjero que ha sido asimilado, comercializado y adoptado como parte de la dieta de medicina alternativa o suplementaria en los hogares de las personas de Mixco.

Los fenómenos culturales hoy en día se encuentran en grandes periodos de transculturación debido a la influencia de medios digitales, páginas sociales, entre otros. El mundo como se conoce es cada vez más rápido y cambiante.

Hoy por hoy la medicina tradicional ha incorporado nuevos métodos que las personas del área rural y urbana han adoptado como propios. Esto puede ser desde la utilización de medicina occidental, sumado a métodos de la medicina alternativa de otras culturas.

La historia del uso de la moringa, menciona Mahdi (2015), se remonta a 1500 años antes de la época de Cristo. Se conoce que fue traída a América por parte de los españoles como

intercambio en las Filipinas como parte del proceso de intercambio cultural entre regiones y países. Esta planta fue introducida en el siglo XIX. Como lo menciona Aria (2014) los españoles realizaban intercambios en la isla de Nao en las Filipinas y de este intercambio se comienzan a identificar las propiedades curativas de la planta. Por ello su nombre es distinto dependiendo de la región en donde se le desee encontrar.

La variedad de nombres tanto en inglés como vernáculos ilustra los muchos usos asignados al árbol y sus productos. En algunos lugares se conoce como “palo de tambor” debido a la forma de sus vainas, que son uno de los principales productos alimenticios en la India y África. También es conocido como el árbol del rábano picante, debido al sabor de sus raíces, que los británicos utilizaban en la India como sustituto del rábano silvestre. En algunos sitios del este de África se le conoce como “el mejor amigo de mamá”, nombre que indica que la gente conoce muy bien el valor del árbol (Folkard & Sutherland, 1996, pág. 1).

El caso de la moringa es interesante, debido a la historia y origen, procedente de la India y amistosa para ser cultivada en casi todas las partes del mundo, un aliado de la medicina natural que rápidamente ha sido adoptada como parte de dietas o remedios que muchos podrían llamar “caseros”. Dentro de sus características físicas es visible la gran altura que puede obtener en doce meses, y la riqueza de sus frutos es aprovechable tanto como sus hojas.

Árbol corto, delgado, de hojas caducas, perenne, alcanza de 7-12 metros de altura y de 20- 40 centímetros de diámetro, ramas y vástagos frágiles, con la corteza de corcho. Las hojas son compuestas en grupos de foliolos con cinco pares de

estas acomodados sobre el pecíolo principal y un foliolo en la parte terminal. Flores bisexuales con pétalos blancos y estambres amarillos perfumados. El fruto en cápsula trilobulada dehiscente, alargado y delgado en forma de vaina con 20-60 cm. de longitud contiene de 12-25 semillas por fruto (Gonzalez & Bordas, 2008, pág. 5).

Lo citado corresponde a las características físicas del árbol de moringa, esto puede ser observado tanto en cultivos, fotografías y al observar el distintivo polvo, producto de la pulverización de hojas.

Comercio y utilización de moringa

La riqueza de la moringa es bien conocida por los vecinos de Mixco. Sus múltiples propiedades como suplemento alimenticio han sido bien aprovechadas por los mismos.

Al observar los pasillos del mercado central de Mixco, se pueden observar algunos puestos de distribución y venta de moringa. Los vendedores son, en su mayoría, jóvenes que se encuentran en las edades de 18-34 años. A pesar de su juventud son personas conocedoras sobre los múltiples usos de la moringa. Como bien mencionan los entrevistados, la moringa posee características que ayudan al cuerpo humano de muchas maneras. Entre las que puede ser sopesada la información con investigaciones que fundamentan estos saberes técnicos con relación a las propiedades de la moringa.

Las hojas frescas de moringa tienen grandes cualidades nutritivas: más vitamina A que las zanahorias, más vitamina C que las naranjas, más calcio que la leche, más potasio que el plátano, más hierro que la espinaca y más proteína que ningún otro vegetal. También son muy apetecidas,

con ellas se pueden preparar infusiones, ensaladas verdes, pastas para bocaditos, salsas, sopas o cremas, guisos, arroz salteado, frituras, y aliños en general. Pueden ser mezcladas con jugos o cocteles de frutas, con diferentes platos de huevo y en el puré de los niños, entre otras variantes, lo cual enriquecería notablemente el valor nutricional en cuanto a proteínas, vitaminas y minerales de dichos alimentos. Estas hojas pueden secarse a la sombra y conservarse enteras o molidas. En esta última variante, el polvo permanece por meses sin perder sus propiedades, además de que resulta útil para ser usado como condimento o ser añadido a sopas, caldos y jugos, entre otros. Las flores son ricas en calcio y potasio, pueden consumirse crudas o cocinadas, acompañando ensaladas, sopas, otros platos y como infusiones. De las semillas se extrae un aceite similar al de oliva, muy bueno para el aliño de ensaladas. Estas, tiernas y hervidas en agua, son similares a los garbanzos; secas y tostadas, recuerdan al maní. Por su parte, el fruto es una vaina o cápsula triangular, ampliamente consumida en forma de guisos, es famoso por sus propiedades afrodisíacas, rico en proteínas, aminoácidos esenciales y múltiples vitaminas (Ruiz & Rivera, 2016, pág. 17).

Por lo citado, las personas que utilizan moringa comentan sobre una mejora en el estado de salud en general. Los individuos mencionan que su salud ha mejorado notablemente al consumir diariamente moringa. Dentro de las mejoras generales que comentan, mencionan la disminución de ansiedad, fortalecimiento de sus defensas ante pequeños malestares como gripe o catarro, incremento en la energía diaria, así como una sensación general de bienestar.

De la misma forma comentan sobre el beneficio que las personas mayores reflejan al momento de iniciar el consumo de esta planta.

Una de las personas entrevistadas, Juan Alejandro Rodríguez de 67 años menciona:

Yo comencé con la moringa en cápsulas hace más de dos años, pero luego me enfermé del estómago porque tengo gastritis por las pastillas que tomo para los dolores de mi espalda... ahora la tomo en tecito una vez al día y viera que cómo me ayuda. No me enfermo tanto como antes y mi doctor me dice que si me siento que me ayuda que no lo deje. Por eso siempre vengo una vez a la semana a llevarme mi bolsita de moringa (Rodríguez, 2019).

Al momento de describir cómo los comerciantes de moringa en el mercado central de Mixco obtuvieron sus conocimientos sobre las propiedades curativas de la moringa y cómo estos saberes son transmitidos dentro de este grupo comunitario comentan que la moringa rápidamente ha aumentado en cuanto a demanda y utilización por parte de las personas de la comunidad de Mixco. Por iniciativa propia y beneficio económico los vendedores mencionan algunos consejos para tomar este aliado de la naturaleza.

-Infusiones de romero por sus propiedades expectorantes, moringa, vitaminas y minerales con un poco de manzanilla para ayudar a disminuir malestares como consecuencia de algún padecimiento.

-Jugo de aloe vera con papaya para la gastritis o colon irritable con una cucharada de moringa en polvo para fortalecer el sistema inmunológico (Rivera, 2019).

Los conocimientos conclusivos por parte de los usuarios de la medicina tradicional por medio de la experimentación y observación. Pueden ser reconocidos si en contraposición se fundamenta

con experimentos que aportan validez a lo que la oralidad de Mixco hoy por hoy aporta. Olson (2011) describe el experimento con ratas y moringa oleífera, donde las ratas fueron divididas en cuatro grupos. El primero recibió comida normal sin vitamina A, el segundo suplementación únicamente de vitamina A, el tercero alimentado con hojas secas de moringa y el cuarto grupo comida normal. Al cabo de 40 semanas las ratas que fueron alimentadas con suplementos de vitamina A sostuvieron niveles óptimos, pero las que consumieron hojas secas de moringa no solo sostuvieron niveles óptimos, también subieron de peso debido a la proteína que esta presenta. Por lo que fue concluyente que la moringa utilizada para contrarrestar deficiencias vitamínicas o, mejor aún, utilizada como suplemento denota una mejora en los niveles sanguíneos y por consiguiente la salud en general.

Lo anterior es un ejemplo de pruebas que se han realizado para poder comprobar el valor nutricional de la moringa y sus beneficios con relación a los alimentos cotidianos. Esta es la grandeza de la planta en el consumo diario, puesto que, mejora el estado físico de las personas y por esta razón el consumo se ha expandido. Al comentar brevemente con personas jóvenes en los pasillos del mercado de Mixco sobre el uso de la moringa, refieren que el uso de moringa les ha beneficiado en cuanto a un mejoramiento en el rendimiento en el ejercicio y mantenimiento de peso saludable.

El consumo se popularizó gracias a los medios digitales disponibles a los jóvenes hoy en día. Alejandra Escobar de 22 años comenta:

Yo uso la moringa porque sí funciona... desde que la tomo todas las mañanas con mi licuado

de banano antes de irme al gimnasio veo que me ayuda mucho a poder terminar toda mi rutina y mi forma de comer no es tan alta como antes y he perdido peso, o sea que me ayudó también a bajar de peso y ahora ya llevo seis meses consumiéndola. Pero yo la tomo en polvito porque me rinde más (Escobar, 2019).

Este es un ejemplo de muchos que muestran cómo se transmiten los conocimientos sobre un elemento que no es originario de Guatemala; ha sido adoptado y es comercializado y divulgado por conducto de la tradición oral y por los medios digitales.

Las generaciones comprendidas en edades de 18-34 años son propensas a ser más influenciadas por redes sociales. Hoy en día se resalta la influencia a querer sostener y mejorar la apariencia física. De la misma manera el uso de vitaminas o suplementos para mejorar la capacidad de rendimiento en el gimnasio. Por lo tanto, parte de la introducción y popularidad del uso de moringa en la población juvenil, es debido a su utilidad como fuentes alternas de alimentación y mejora física.

Los millennials, la generación nacida entre 1980 y 1995, se mueve de diferente manera a la hora de buscar información, ver contenidos o comunicarse con otras personas, todo ello gracias a la evolución de la tecnología y a la aparición de Internet. Los cambios producidos en la sociedad también han sido clave para que esta generación sea diferente a las demás: crecer en un ambiente económicamente favorable y con una gran diversidad cultural a su alrededor hizo que estos (ahora) jóvenes desarrollaran unos valores y una forma de ver la vida distinta, acorde con la evolución social. Con ello, las redes sociales se han convertido actualmente en uno de los medios

de comunicación más importantes y que los millennials utilizan para conectarse a una red de contactos y contenidos infinita (Marqués Ahuir & Díez Somavilla, 2017, pág. 6)

Por lo citado, es interesante observar que los jóvenes buscan información dependiendo de sus necesidades y metas a conseguir. Por lo tanto, en este apartado se une información relevante con relación a propiedades y uso de la moringa y como es aprovechada por la población de Mixco, enfatizando a los jóvenes.

La población de la tercera edad utiliza la moringa como fuente de vitaminas y minerales adicionales a medicamentos que por diversos padecimientos consecuentes de su estado de salud actualmente consumen.

Consumo de moringa

Las presentaciones varían desde, cápsulas, raíces, hojas secas e inclusive aceite de moringa. Dependiendo de la finalidad de su consumo así es como también los distintos vendedores recomendarán su compra.

De las distintas entrevistas realizadas a comerciantes en el mercado de Mixco, a continuación se presentan extractos de los comentarios más importantes:

David Rivera, de 25 años, comenta:

La moringa puede venir en cápsula, hoja, raíz tipo té también, tiene varias presentaciones. Incluso ya la vendemos con batidos de linaza, uña de gato, entre otras cosas más. La preparación varía, así como su presentación, así como la del té, porque se saca la hoja, se deja secar y se hace

un preparado de té que es más para reforzar el sistema inmunológico. Ahora bien, la cápsula lleva otro proceso, porque es primero secar la hoja, molerla y luego llenar la cápsula. Si es para vitaminarte o ayudarte en actividades más físicas es recomendable la cápsula dos veces al día, más un té de raíz de moringa, porque esto último ayuda a que el cuerpo se relaje y se recupere. Acá no lo vendemos como suplemento alimenticio, porque para mí un suplemento alimenticio sería como unos otros productos de vitaminas de marca... que te trae proteína, vitamina o sea todo. En cambio, la moringa sí trae bastante de lo que sería uno de estos suplementos, pero en cambio viene a limpiar la sangre, próstata, riñones. Te viene ayudar a lo que es hígado graso, si tienes alta el azúcar te la baja, entre otras cosas más. Acá, más que todo se vende la hoja, porque acá vienen a dejar los costalones y ya nosotros la secamos y la ponemos en cápsulas. Pero si las personas mayores prefieren que le vendas la bolsa de hoja para que ellos preparen sus infusiones en su casa. Las cápsulas son más para los jóvenes siento yo, que son quienes buscan más esa presentación.

Esta información es consistente, en una investigación en el año 2013 sobre los potencializadores sobre la planta se menciona las características de la planta moringa, posee minerales y vitaminas que ayudan a la activación de las defensas de las células para poder combatir los radicales libres.

Los extractos de frutos y semillas de uso prolongado han demostrado que protegen el detrimento del ADN (ácido desoxirribonucleico, carga genética de cada ser vivo) –Burriel, SF, pág. 1) asociado con el envejecimiento. En la misma investigación se mencionan los ácidos grasos, omega 3 entre otros que ayudan a mejorar

condiciones inflamatorias específicamente en los bronquios.

En estudios adicionales, Gómez (2004) menciona que las hojas poseen acción purgativa en riñones y hemorroides, ayudando a disminuir la fiebre y el dolor asociado con enfermedades en estos órganos. La raíz diluida y tomándola tres veces al día en soluciones de infusiones, ayuda los dolores de oído. Por otra parte, la semilla posee características protectoras, se ha demostrado que reduce los lípidos del hígado, menciona el autor. Actúa de la misma forma como estimulante en desinflamar enfermedades musculares, tumores, y colesterol.

Comportamiento social

El caso de la moringa como parte de la medicina tradicional en Mixco, como se conoce y utiliza debido al comportamiento social y como este se refleja en la cultura de las personas, su función como lo describe Alport (2007) es cuando un elemento social o adaptativo puede servir para un objetivo en concreto. Las propiedades nutritivas y ventajas comerciales de esta planta han facilitado su introducción y utilización en la comunidad de Mixco. La actitud hacia elementos positivos alcanzados, en el caso de Mixco, es la salud y el comercio que se ve beneficiado por estar más al alcance de los consumidores que un producto farmacológico.

Los resultados positivos que son observados en las personas que consumen moringa es trasladado por medio de la oralidad y la experiencia compartida. Esto a su vez refuerza su utilización y difusión:

Las personas expresan su opinión sobre los temas que van afectando a su vida cotidiana o su vida personal. Esta expresión de opiniones a

menudo viene aparejada de un comportamiento hacia los propios asuntos que van a permitir a los demás y a nosotros mismos, conocer nuestras actitudes y así poder identificarnos con aquellos grupos que cuenten con pensamientos y sentimientos similares y satisfacer la necesidad básica de aceptación y pertenencia grupal. Esta función que obtenemos con las actitudes tiene el nombre de función de expresión de valores (Biñol, 2007, pág. 11).

La dinámica social descrita con anterioridad es observable en elementos de la medicina tradicional, esto se debe a una conducta de reforzamiento positivo que comienza en los hogares de las personas por medio de patrones de crianza. Médicos y plantas medicinales son utilizados y aceptados debido a esta actitud de expresión de valores positivos. Las personas son más propensas a continuar una conducta positiva que una negativa o simplemente a replicar acciones que produzcan resultados favorables en otros individuos.

Sumado a esto, el concepto de “pertenencia” (Ibarrola, 2012) que establece las conductas repetitivas de grupos con relación a uno o varios elementos determinados:

Diversos trabajos coinciden en reseñar que el sentimiento de pertenencia se ha convertido en una categoría que se enmarca entre las necesidades humanas y abarca las diversas maneras en las que las personas se sienten reconocidas. Esta dimensión personal se relaciona con la hipótesis de belonging, desarrollada que ha ejercido y ejerce una gran influencia en la investigación de los afectos y procesos del desarrollo del vínculo. Dicha hipótesis incorpora los factores relacionales, lazos personales y sociales, especialmente los denominados vínculos fuertes, con familiares y amigos (Ibarrola, 2012, pág. 107).

El sentirse en pertenencia con relación a un grupo determinado de personas refuerza y ayuda a copiar las distintas conductas, buenas o malas dependerá de la orientación individual. Pero en observaciones comunitarias siempre existen comportamientos generalizados con relación a uno o varios elementos, en este caso es el uso de la moringa.

A menudo, el desarrollo de estas conductas se inicia en la infancia y simplemente se mantiene durante la misma, desapareciendo con el paso de los años. Pero en otras ocasiones sus consecuencias se extienden durante la etapa adulta pudiendo las consecuencias ser mucho más intensas y graves (Pinazo, 2014, pág. 8).

Por lo mencionado, y en este texto el concepto de salud es lo que se describe, la mayoría de las familias mixqueñas educan a sus hijos para buscar una salud plena en la vida. Esto último se encuentra potenciado en la era actual. Los jóvenes buscan métodos que propicien su salud cuidando la economía en la cual se conducen. Es interesante observar y comprender cómo los patrones de crianza se ven reforzados por tendencias actuales y a su vez, impactan en un estilo de vida saludable en jóvenes y adultos. Esta conducta social se ve reforzada por testimonios de personas mayores, quienes a su vez instan a los jóvenes a encontrar métodos alternativos para una mejora en la salud. Este tipo de conducta social es propia de esta área de Guatemala, que se espera observar en otras regiones del país. La moringa, como elemento del universo de medicina tradicional se establece como recurso idóneo para potencializar la salud de las personas por el aporte de vitaminas y minerales que brinda. Por otra parte, es recomendable su uso para poder ayudar al cuerpo en situaciones de estrés o dinámicas como el ejercicio.

Comentario

Por la información recabada se puede afirmar que la moringa presenta una oportunidad, tanto para jóvenes como para adultos, de fuente de vitaminas y minerales. De la misma forma los beneficios que se obtienen de este aliado de la naturaleza se extienden a estados emocionales. Los individuos que físicamente se sienten bien, automáticamente manifestarán estados emocionales saludables. Por parte de la riqueza cultural, es un puente en el enriquecimiento de elementos no originarios de Guatemala que son positivos para la población en general y que posee aplicaciones comerciales como saludables. Elementos como la moringa son importantes para estudios aislados de fenómenos que impactan la cultura guatemalteca, el caso de la medicina tradicional es beneficiado debido a la constante búsqueda de recursos naturales que sean más accesibles por su costo económico y pervivencia natural en contraposición con sustancias farmacológicas de laboratorios cuyo precio es mayor. Por lo antes descrito, la moringa ya se puede considerar parte de la medicina tradicional guatemalteca.

Referencias

- Arias, C. (2014). Estudio de las posibles zonas de introducción de la Moringa Oleifera Lam en la Península Ibérica, Islas Baleares e Islas Canarias. Tesis. Madrid: Universidad Politécnica de Madrid.
- Biñol, P. (2007). Psicología Social tercera edición. Valencia: Universidad Jaume.
- Burriel Coll, V. (16 de junio de SF). https://www.uv.es/tunon/pdf_doc/AcidosNucleicos_veronica.pdf. Obtenido de https://www.uv.es/tunon/pdf_doc/AcidosNucleicos_veronica.pdf
- Folkard, G., & Sutherland, J. (1996). Moringa oleifera. *Agroforestry Today*. Vol. 8 No 3., 5-8.
- Gómez, A. (2014). Revisión de las características y usos de la planta moringa oleifera. *investigación & Desarrollo* Vol.22 No2, 309-330.
- González, F., & Bordas, M. (2008). Efecto de dos horas de corte y diferentes frecuencias de corte sobre la composición química del marango (*Moringa oleifera* Lam) DIRIMBA, CARAZO.2003-2004. Managua: Universidad Nacional Agraria- Tesis.
- Ibarrola, A. (2012). El concepto de pertenencia (Belonging). *Anuario de Acción Humanitaria y Derechos Humanos*, 101-112.
- Mahdi, M. (2015). El árbol milagroso. *Biodiversidad- Colombia*, 49-58.
- Marqués, Á. & Díez, R. (2017). Comportamiento de los millennials en las redes sociales. Un caso: Yorokobu. Gandia: Universidad Politécnica de Valencia - Tesis.
- Martín, C., Martín, G., Fernández, T., Hernández, E., & Puls, J. (2013). Potenciales aplicaciones de Moringa oleifera. Una Revisión crítica. *Pastos y Forrajes* Vol. 36, 137-149.
- Olson, M. E. (2011). Moringa oleifera. *Revista Mexicana de Biodiversidad* 82, 1071-1082.

Pinazo, D. (2014). Actitudes y comportamiento social. España: Universidad Jaume.

Ruiz, R., & Rivera, R. (2016). Moringa oleifera: una opción saludable para el bienestar. MEDISAN, 15-95.

Valle de Frutos, S. (2010). Los procesos de transculturación desde la identidad de nuestra América y la Europa mediterránea. Cuadernos Americanos 132, 55-63.

Entrevistas

Escobar, A. (5 de junio de 2019). Moringa. (B. García, Entrevistador)

Rivera, D. (5 de junio de 2019). Moringa en Mixco. (B. García, Entrevistador)

Rodríguez, J. (4 de junio de 2019). Moringa. (B. García, Entrevistador)



Figura 1. Plantas medicinales, moringa, hojas de eucalipto, manzanilla. (García)



Figura 2. Mercado de Mixco, venta de moringa. (García)



Figura 3. Cápsulas de moringa, distintas presentaciones, Mercado de Mixco. (García)



Figura 4. Presentación de moringa para vender en el mercado de Mixco. (García)



Figura 5. Presentación de moringa en hojas para té, venta en mercado de Mixco. (García)



Figura 6. Presentación de moringa en hojas. (García)



Figura 7. Presentación de moringa para té. (García)



Figura 8. Presentación de moringa en polvo. (García)



Figura 9. Comparación de moringa, polvo y hojas. (García)



Figura 10. Presentación de moringa en agua para tomar. (García)



Figura 11. Presentación de moringa en agua para tomar en ayunas. (García)