

FICHA TECNICA DE ALFALFA

Descripción

La alfalfa (*Medicago sativa*), conocida como “hierba reina”, es una planta leguminosa originaria de Asia Central. Cultivada ampliamente como forraje, sus brotes y hojas también son utilizados en la medicina natural por su alto contenido de vitaminas (A, C, E, K), minerales (calcio, magnesio, potasio) y fitonutrientes como saponinas y clorofila.

En herbolaria, la alfalfa se emplea para fortalecer el sistema óseo, mejorar la digestión, equilibrar el metabolismo y aportar nutrientes en estados de déficit vitamínico o mineral. También se utiliza en preparados para la salud cardiovascular y como tónico general del organismo.

Mecanismo de acción

Los compuestos activos de la alfalfa y su efecto en el organismo son:

- Saponinas: reducen la absorción de colesterol y favorecen la digestión.
- Clorofila: depurativa y antioxidante, contribuyendo a la eliminación de toxinas.
- Vitaminas y minerales: fortalecen huesos, dientes, uñas y cabello, y apoyan la función inmune.
- Fitoestrógenos: modulan de manera leve el equilibrio hormonal, siendo útiles en la menopausia.
- Fibra: regula el tránsito intestinal y mejora la salud digestiva.

Usos y beneficios

- Mejora de digestión y alivio de estreñimiento leve.
- Reducción de colesterol y apoyo cardiovascular.

- Fortalecimiento del sistema óseo y prevención de osteoporosis.
- Tónico general: aumento de energía y resistencia.
- Apoyo en desintoxicación del organismo.
- Regulación hormonal leve en mujeres.
- Promoción de la salud capilar y cutánea.

Aplicaciones

- Infusión de hojas o brotes secos: para depuración y digestión.
- Brotes frescos: como complemento alimenticio en ensaladas o jugos.
- Extractos líquidos o cápsulas: para dosificación estandarizada de minerales y vitaminas.
- Polvos verdes: en suplementos nutricionales y batidos saludables.

Precauciones

- No consumir en exceso, ya que la alfalfa contiene cumarinas que en grandes cantidades pueden afectar la coagulación.
- Personas con problemas renales deben consultar a un especialista antes de usarla.
- Mantener fuera del alcance de niños y animales domésticos en extractos concentrados.

Contraindicaciones

- Personas con anticoagulantes (warfarina, aspirina) sin supervisión médica.
- Embarazo y lactancia en dosis medicinales altas (uso seguro en alimentación).
- Pacientes con lupus eritematoso o enfermedades autoinmunes graves.



FICHA TECNICA

REV. 01

COD. HE0013

FECHA DE EMISIÓN: ENERO
2025

FECHA DE REVISIÓN: ENERO
2030

PAGINA 3 DE 3

- Alergia a leguminosas.

Advertencias

La alfalfa es un excelente suplemento nutricional y fitoterapéutico, pero no reemplaza tratamientos médicos en enfermedades crónicas del hígado, riñón, corazón o trastornos hormonales graves. Su uso debe integrarse dentro de una alimentación balanceada y bajo supervisión profesional en caso de condiciones especiales.

Nota: Este es un documento generado por computadora por lo tanto no requiere firma autógrafa.