

MACA

La maca (*Lepidium meyenii*) es una planta originaria del Perú es conocida como “ginseng peruano” por ser un producto estimulante, equivalente al ginseng. Es un tubérculo de la familia de las crucíferas. Tiene una larga historia de uso culinario y medicinal ya que se cultiva desde la época pre-incaica en los Andes del centro de Perú, en los departamentos de Junín y Pasco, en la zona agroecológica de la puna, altitudes comprendidas entre los 3800 a 4500 m.s.n.m.

¿QUE SABE USTED ACERCA DE LA MACA?

La maca obtuvo popularidad en este milenio al ser considerada “un superalimento” a la par de la quinua, las semillas de chía.

La Comisión Nacional de Productos Bandera (COPROBA) en el año 2004 la declaró como Producto Bandera del Perú.

La principal parte comestible es la raíz (hipocótilo), que crece bajo tierra. Generalmente se seca y se consume en forma de polvo, pero también está disponible en cápsulas y como extracto líquido. Existe en varios colores, que van del blanco al negro. El sabor del polvo de raíz de maca se ha descrito como terroso y a nuez. Mucha gente lo agrega a sus batidos, avena y dulces. En la zona de origen su uso es alimenticio y se consume fresca, en Europa y en Asia (Japón) podemos encontrarla solo como integrador alimenticio, en polvo o gelatinizada en cápsulas, ya que su uso medicinal se ha difundido en todo el mundo, gracias a sus propiedades.

Entre sus propiedades tenemos:

1. Es un energizante natural que ayuda a combatir el cansancio y mejora el estado físico y mental en general.
2. Los glucosinolatos que contiene pueden ayudar a combatir el cáncer, gracias a su poder antioxidante y apoptótico (muerte celular).
3. Por la presencia de flavonoides y vitaminas, se le atribuye un ligero efecto antioxidante, con capacidad para ralentizar la oxidación celular.
4. La maca tiene un efecto de regulación hormonal donde aumenta la libido y puede ser útil en el tratamiento de algunas disfunciones sexuales.
5. Regula los desequilibrios hormonales típicos de la menopausia, y ayuda a normalizar los ciclos menstruales irregulares.
6. Puede ser útil para combatir los síntomas del síndrome de ovarios poliquísticos.
7. Es útil para aumentar la fertilidad. Estudios realizados demuestran que aumenta la producción de esperma y la motilidad de los espermatozoides.
8. Ayuda a combatir la osteoporosis por su alto contenido de hierro, zinc y calcio.
9. Mejora la memoria, la concentración y en general las habilidades cognitivas por ser un adaptógeno.
10. Es útil en tratamientos contra la depresión, ya que estimula un bienestar general y combate algunos efectos negativos de los medicamentos antidepresivos.
11. Estimula el sistema inmunitario, contribuyendo a aumentar las defensas del organismo.

El valor nutricional de la maca andina por 100 gramos

Calorías	270 kcal
Grasas totales	2,2 g
Colesterol	0 g
Hidratos de carbono	59 g
Fibras	8,5 g
Proteínas	10,2 g
Hierro	16,6 mg
Potasio	2.050 mg
Calcio	150 mg
Aporta vitaminas B1 y B2, vitamina C y vitamina E	

VARIEDADES DE LA MACA ANDINA

Se han descrito hasta trece variedades de maca andina que se distinguen por la intensidad de sus propiedades nutricionales, por el color y otras diferencias biológicas que podrían depender de las diferencias del suelo de cultivo. Las más populares y estudiadas, son tres: maca roja, maca negra y maca amarilla.

 **MACA ROJA**

Tiene más antioxidantes y aminoácidos. Es especialmente beneficiosa para combatir daños en la próstata, la pérdida de densidad ósea, el estrés y los síntomas de depresión. Contribuye a estabilizar las hormonas y aumentar la resistencia.

 **MACA NEGRA**

En ocasiones llamada viagra natural por sus cualidades beneficiosas para la fertilidad al aumentar el volumen de espermatozoides. También tiene efectos positivos sobre el estrés, la fatiga crónica y la capacidad de aprendizaje. Esta variedad combate el insomnio y los cambios de humor además de fortalecer el sistema inmune.

 **MACA AMARILLA**

Esta variedad corresponde al 60% de la cosecha anual de maca en Perú. Por ello la menos costosa. Es la más popular entre las mujeres porque ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia, pero también aumenta la fertilidad femenina. De hecho, contribuye al equilibrio hormonal de las féminas en general. Además mejora el estado de ánimo también de los hombres.

CÓMO TOMAR LA MACA ANDINA

Aunque la maca se emplea tanto fresca como deshidratada, fuera de sus zonas de producción se exporta seca en forma de polvo o harina de maca, en cápsulas y también como extracto líquido.

Para las cápsulas y extractos líquidos: tendremos que seguir las instrucciones del fabricante en cuanto a cantidades recomendadas.

Para la maca en polvo o harina: será mejor empezar por dosis pequeñas de 3 gramos (una cucharada) e ir aumentando hasta un máximo de 10 gramos diarios. Su sabor, es ligeramente parecido al del caramelo pero mucho más sutil, así se puede incorporar a zumos, batidos, yogures, ensaladas, repostería o masas para hornear, entre otros platos.

Para amplificar sus efectos, los expertos recomiendan tomarla tres meses y descansar el siguiente antes de volver a empezar.

PRECAUCIONES CON LA MACA

Siempre y cuando no se abuse, la maca andina no presenta contraindicaciones graves. Sin embargo, siendo un estimulante y un regulador hormonal natural, en ciertos casos es conveniente evitarla o consultar con un médico antes de consumirla:

- Uno de los posibles efectos secundarios es el insomnio. En este caso generalmente es suficiente con no tomarla por la tarde-noche.
- Tiene un alto contenido de fibra, por lo que en ciertos casos en los que el consumo de fibra es excesivo, puede provocar disturbios del sistema digestivo como diarrea y gases.
- Aumento del ritmo cardíaco por dosis alta.
- Por la presencia de alcaloides, se debe evitar en embarazos o en lactancias, preferentemente consultar con tu médico y/o pediatra.
- Es importante, si estamos tomando algún tratamiento médico, consultar con un profesional de la medicina antes de incorporarla a nuestra dieta y no consumirla si se padece hipotiroidismo. Por todo ello conviene empezar a consumir en pequeñas cantidades e ir subiéndolas paulatinamente. ■



KYODAI
market 

Pedidos: 03-3280-1025
kmarket@kyodai.co.jp
www.kyodaimarket.com