



SE CULTIVA EN PERÚ y Bolivia, entre los 2.700 y 4.300 m. s. n. m.

CON ALTO CONTENIDO NUTRICIONAL:

Maca negra peruana, los beneficios de un tubérculo milenario

Se encuentra en formato de cápsulas o pulverizado para tomarlo disuelto en agua.

VALENTINA PIZARRO B.

Consumido históricamente por las comunidades andinas, la maca negra peruana es un tubérculo que se alza como una alternativa natural para conseguir energía y bienestar.

Entre sus beneficios están que aumenta el rendimiento físico y de la libido, contiene propiedades antioxidantes que ayudan a combatir el daño celular y presenta efectos positivos sobre la salud mental. También, regula el colesterol, ayuda al control de la diabetes y aumenta la actividad del páncreas. Además, recientemente se ha descubierto que posee propiedades antiestrés y antidepresivas.

“En términos de nutrición, aporta muchos beneficios que se dan principalmente por su elevado aporte de carbohidratos, lo que proporciona energía rápida; proteínas, que contienen aminoácidos esenciales que son importantes para la construcción y repara-

ción de tejidos, y es un alimento alto en fibra, ayudando a la digestión y promoviendo la salud intestinal”, explica Camilla Valdatta, nutricionista de la Clínica Universidad de los Andes.

En el mercado, la maca negra se encuentra en polvo, cápsulas o extractos, y se aconseja consultar a un profesional previo a su consumo. Según los Institutos Nacionales de Salud (NIH, por sus siglas en inglés) de Estados Unidos, la dosis recomendada para adultos se encuentra entre 1,5 y 3,5 gramos diarios, consumida por vía oral en períodos de 6 a 16 semanas como máximo. El consumo de maca negra cruda es recomendado para personas con buena digestión; de lo contrario, se aconseja ingerirla en formato gelatinizada.

“Existen otros alimentos que pueden proporcionar características similares, como el *ginseng*, la raíz de remolacha, la espirulina o la quínoa”, afirma Valdatta.