

Maca



1.-NOMBRE CIENTIFICO: *Lepidium meyenii* Walp. /*Lepidium peruvianum* Chacón.

2.- CLASIFICACION BOTANICA:

-**Familia:** Cruciferaeas.

-**Género:** Lepidium.

-**Especie:** meyenii.

*Maca recompone el equilibrio mental y físico

*Maca es afrodisiante y combate la falta de ganas

*Maca restituye el cuerpo de sí mismo y rejuvenece

*Maca reduce el estrés

*Maca aumenta la fertilidad en ambos sexos

*Maca es un aditivo alimenticio para lograr *mejor capacidad deportiva

*Maca aumenta la inmunidad propia del cuerpo

*Maca alivia los dolores pre-menstruales y regula el ciclo de la menstruación

*Maca alivia las molestias de la menopausia sin los riesgos de hormonas

Maca apoya el proceso de desarrollo de los adolescentes.

La Maca no tiene efectos Colaterales dañinos



*La maca se planta de septiembre a diciembre, luego secado al sol, el uso de herbicidas no es necesario en estas alturas.

3.-DESCRIPCION BOTANICA: En una planta herbácea anual. Con raíz de consistencia dura y nabiforme (parte comestible) de 4 – 7 cm de longitud por 3 – 5 cm de diámetro en su parte ancha. Se conoce cuatro variedades de esta especie según el color de la parte comestible: crema, púrpura, negra y mixta morada-blanquecina. Botánicamente es pariente cercano de la zanahoria (*Daucos carota*), mostaza (*sinapis nigra* L.), apio (*Apio graveolens*), berro (*Nasturtium officilane*), nabo (*Brassica napus*), rábano (*Raphanus sativus*), entre otros.

CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL CULTIVO

La maca bajo condiciones de Puna se comporta como una especie bienal y cumple su ciclo de vida con dos fases bien definidas.

Fase vegetativa o Producción de hipocotilos:

dura 9 meses

Fase reproductiva o producción de semillas:

dura 5 meses

Existe una interfase entre estas dos fases que dura entre 2 y 2.5 meses, transición que sirve de reposo a la planta (dormancia) para pasar de una etapa a otra.

MANEJO AGRONÓMICO

Producción de Hipocotilos:

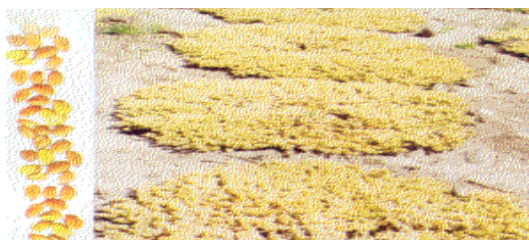
En terrenos descansados (Purum) se siembra el voleo, cuando empiezan las primeras lluvias, entre los 20 y 25 días empiezan germinar; luego a los 4 y 7 meses se efectúan los deshierbo, las principales plagas y enfermedades que la atacan en esta etapa son:

Premnotrypes sp. Hymeli, Agrotis sp. Feltia sp. Peronospora, Fusarium y Rhizoctonia. Cuando las hojas de la mayor parte de la población se tornan amarillentas se empieza a cosechar, esta se realiza utilizando una pequeña picota llamada cashu. Durante el proceso de secado al sol se presentan problemas que causan una pérdida considerable de la cosecha, entre el 30 y 50%. Luego del secado se almacena para su venta.

PROBLEMA	PRACTICA
Sancochado por arrumamiento	Tender uniformemente
Quemado de hielo	Cubrir por la noche
Pudrición	Evitar que estén en contacto con humedad y /o lluvias

Producción de Semilla:

Durante la cosecha se seleccionan los mejores hipocotilos en pozas cubiertas con tierra, o en cuartos oscuros, cuando se nota la presencia de brotes se realiza el transplante, para esto el campo tiene que estar a un distanciamiento de 70 x 70 cm. a los 02 meses aparecen las ramas generativas y los primeros botones florales, durante esta etapa y las subsiguientes es muy importante realizar los deshierbo teniendo mucho cuidado de no dañar las ramas, a los 4 meses la planta ya tiene la forma de roseta y se puede observar en el caso de las plantas que provienen de Hipocotilo morado la dehiscencia de los frutos.



Como a los 5 meses se inicia la cosecha las plantas (rosetas) enteras se guardaran en costales o se aplastan con trozos de champa, esto con el objeto de que las partes vegetativas de las plantas se pudran, luego se secan al sol y trillan con la mano eliminando a estas solo las ramas el resto forma lo que se conoce como PITA (semilla mas parte vegetativa). Se comercializa en el mercado por charpus (pita contenida en un plato tendido) o por kilos.

HARINA DE MACA TABLA VALOR NUTRITIVO

VALOR NUTRITIVO (g/100 g)	
Humedad	9-12 %
Proteínas	9-13 %
Grasas	0,6-0,9 %
Carbohidratos	65-75 %
Fibras	4-8 %
Cenizas	3-6 %

Fuente: Maca, Planta Medicinal y Nutritiva del Perú, Obregón Vilches, L. Instituto de Fitoterapia Americano. 1998 Lima, Perú

6.-PARTES UTILES: Su raíz.

7.-USOS:

- Es un excelente complemento alimenticio totalmente natural, ya que posee la mayoría de los aminoácidos esenciales.

BENEFICIOS DE LA MACA

- a) Reconstituyente energético
- b) Sistema Inmunológico
- c) Afrodisíaco
- d) Reemplazante Hormonal
- e) Prevención de la Osteoporosis
- f) Síndrome de Fatiga Crónica
- g) Solución a problemas de Artritis y Reumatismo
- h) Infertilidad

9.-CUIDADOS Y PRECAUCIONES: Uso ordinario. Prohibido personas hipertensas

“si desea más información contáctese a Info@inkaplus.com”