



Maca Negra Ecológica Superfood

Complemento Alimenticio

Nombre Científico:	<i>Lepidium meyenii, o también Lepidium peruvianum</i>
Descripción física del producto	Producto obtenido de raíz de maca (selección de maca negra), reducido a un fino polvo por procesos mecánicos de pulverizado. Polvo fino libre de grumos
Características físico-químicas	Color: Beige, beige claro. Olor: neutro característico Sabor: característico, algo dulce.
	Complemento Alimenticio

La Maca Negra es una planta herbácea, anual, bienal o perenne, con un órgano (no es ni tubérculo ni bulbo) subterráneo tuberoso alargado y carnoso formado por la fusión de la raíz principal y la parte inferior del hipocotilo; estas partes de la planta se ensanchan durante el crecimiento y forman un órgano de reserva semejante a un nabo (que es la parte comestible de la planta y varía entre los 2 cm y 5 cm de tamaño). La parte utilizada es la raíz de la selección de maca negra.

En el proceso de cosecha de la maca se puede distinguir entre tres variedades: la roja, la negra y la amarilla. Si bien las tres provienen de las mismas raíces y semillas, cada una de ellas ofrece diferentes variantes nutricionales con potenciales beneficios para la salud.

Las raíces de **maca negra** representan el color menos abundante de todas las variedades. Abarcan sólo el 15% de la cosecha anual. Curiosamente se ha observado que el mismo lote de semillas de maca produce año tras año, aproximadamente los mismos porcentajes de raíces rojas, amarillas y negras.

En Perú, después de cosechar las raíces, se clasifican por color y tamaño y se colocan para secarlas al sol o bien en grandes deshidratadores. Una vez que están completamente secas, están listos para su transporte a una planta de procesamiento donde se limpian y se muelen para obtener el polvo de raíz de maca, que es la forma más común de maca consumida en la actualidad.

El color negro de estas raíces se encuentra principalmente en la piel. Debajo de esa capa de piel, todas las raíces de maca son de color blanquecino, similar a los rábanos comunes. Es por ello que el polvo de la raíz, resultará en un color beige o marrón claro con muy ligeras variaciones de tonalidades, ya que el mayor volumen de la raíz está dado por su bulbo interno.

La **maca negra** ha sido muy estudiada, existen varias decenas de estudios científicos valorando sus propiedades. Entre ellas podemos destacar:

- **Producción de esperma:** se han realizado numerosos estudios independientes significativos sobre cómo las raíces de **maca de color negro** afectan tanto la producción como la motilidad del esperma. Uno de los más importantes de los mismos, encontró que la maca negra era la variedad que brinda un soporte más efectivo a la producción de esperma entre las ratas analizadas. También se encontró que *"la maca negra afecta positivamente el recuento de espermatozoides tan pronto como 1 día después de comenzar el tratamiento"*. Otro estudio con ratones descubrió que la motilidad de los espermatozoides y la disfunción sexual se vieron afectadas positivamente al suministrar la raíz de maca negra.
- **Elevados niveles de antioxidantes:** su perfil de lípidos y polisacáridos de mostraron una mayor acción antioxidante que las variedades roja y amarilla
- **Aprendizaje, memoria y concentración:** estudios de laboratorio en animales, han demostrado que la maca negra es capaz de mejorar las habilidades de memoria y concentración, especialmente en sujetos con deterioro de la memoria.
- **Mejora del estado de ánimo:** un equipo peruano observó que, si bien todas las variedades de maca contribuyen favorablemente a reducir la depresión, la **maca negra** también mejoró las habilidades de aprendizaje y concentración de los ratones de laboratorio, mejorando el estado de ánimo y la "calidad de vida" en general.
- **Regulación de niveles de glucosa en sangre:** aparentemente la maca negra favorece la gluconeogénesis (producción de glucosa) por parte del cuerpo, ayudando a regular sus niveles sanguíneos y posiblemente apoyando un metabolismo saludable.
- **Salud ósea:** un equipo de investigadores informó que se descubrió que tanto la maca roja como la negra eran capaces de mejorar y proteger la estructura ósea, especialmente en ratones a los que se les habían extraído los ovarios.

Muchas personas que practican deporte con regularidad afirman que desde que consumen **maca negra** han notado mejoras en sus **niveles de resistencia muscular y un mayor desarrollo de masa muscular**.

También se ha tomado la maca en todas sus variedades para ayudar a mejorar la **salud hormonal** de las personas.

Aún no disponemos de estudios para valorar el alcance de estos efectos en humanos.

A todas las propiedades específicas que a día de hoy se han descubierto para la **maca negra** hemos de añadir aquello que los estudios científicos han descubierto como propiedades globales de la maca en cualquiera de sus variedades. Entre las evidencias más actuales sabemos que la **maca**:

- Es un alimento altamente nutritivo, rico en carbohidratos y en micronutrientes, como vitamina C, cobre y hierro.
- Es rica en numerosos compuestos vegetales bioactivos.
- Aumenta la libido y el deseo sexual en hombres y mujeres.
- Puede aumentar la producción y mejorar la calidad del espermatozoides, incrementando así la fertilidad en los hombres.
- Puede ayudar a aliviar los síntomas de la menopausia, incluidos los sofocos y el sueño interrumpido por la noche.
- Puede mejorar el estado de ánimo al reducir la depresión y la ansiedad, especialmente en mujeres menopáusicas.
- Puede mejorar el rendimiento en la actividad física, especialmente en los ejercicios de resistencia.
- Cuando se aplica a la piel, el extracto de maca puede ayudar a protegerla de los rayos UV del sol.

Referencias:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27548190>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26633045>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27681648>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30790614>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30598864>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29681858>
<https://nutritiondata.self.com/facts/custom/2193874/0>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12472620>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16315492>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26421049/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11753476/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21840656>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16466876>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18784609>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24931003>
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1756464612000436>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19781622>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21781063>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18201354>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27618035>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20090350>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27648102>

Principales Ventajas:

- Alta biodisponibilidad
- Rica en riboflavina (vitamina B2) que contribuye a una visión normal
- Rica en hierro, lo que contribuye a la función normal del sistema inmunitario y al metabolismo energético normal.
- El hierro también contribuye a la función cognitiva normal, apoyando una mente activa.
- Alto contenido en vitamina C

- La vitamina C contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario durante el ejercicio físico intenso y después de este.
- La vitamina C contribuye a la formación normal de colágeno
- La vitamina C contribuye al metabolismo energético normal.
- La vitamina C contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso.
- La vitamina C contribuye a la función psicológica normal.
- La vitamina C contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.
- La vitamina C contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.
- La vitamina C ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.
- La vitamina C mejora la absorción del hierro.
- Intensa acción antioxidante
- De sabor suave, ligeramente dulce
- Su consumo puede aumentar la libido y el apetito sexual
- Puede ayudar a proteger la salud de los huesos
- Aumenta la sensación de energía y vitalidad
- Bien tolerado a nivel digestivo
- Compatible con dietas vegetarianas y veganas
- Sometido a rigurosos controles de calidad
- Ingrediente de origen ecológico, sin organismos genéticamente modificados
- Apto para vegetarianos y veganos
- Sin ningún tipo de aditivo (colorantes, endulzantes artificiales, conservantes) y libre de agentes de carga, aglutinantes u otros excipientes.

Consejos de uso y dosis diaria recomendada:

Modo de uso: Mezcla 5 g a 10 g en agua o bebida vegetal, caliente o fría.

Dosis diaria máxima recomendada: 10 gramos diarios. 10 g aportan 28,5 mg de vitamina C (35% VRN), 0,2 mg de vitamina B2 (14,3% VRN) y 0,60 mg de Cobre (60% VRN).

VRN = valor de referencia de nutriente

Recordamos que la maca es un alimento, por tanto se debería tomar con frecuencia para notar sus efectos beneficiosos.

Al no contener Gluten es apta para CELÍACOS

Conservación:

Manténgase fuera del alcance y de la vista de los niños. Almacenar en un lugar fresco (5-15°C), protegido de la luz directa. En condiciones secas (R.H 55-60%) y limpias.

Una vez abierto el empaque, cerrar herméticamente y almacenar nuevamente en las condiciones descritas para evitar la exposición a humedad del ambiente, la adhesión de olores y la contaminación microbiana.

Vida útil:

Mínimo un año desde la fecha de envasado dependiendo el producto.

Advertencia:

No superar la dosis diaria recomendada. No debe utilizarse como sustituto de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida sano. Consulte con su terapeuta o farmacéutico en caso de uso concomitante de anticoagulantes.

Como siempre consulte a su médico o dietista antes de añadir cualquier suplemento a su dieta. Personas con dietas restrictivas deberían consultar a su profesional de la salud o nutricionista antes de adoptar o rechazar el uso de nuestros productos.

Las personas con desórdenes hormonales y las mujeres embarazadas o en período de lactancia deberían consultar con sus médicos antes de tomar maca.

Precaución: suspenda su uso si se produce alguna reacción adversa.

Dependiendo de las condiciones agrícolas y especies los valores anteriores pueden estar sujetos a las fluctuaciones naturales. Esta especificación no libera al comprador de nuestros productos de su deber de diligencia y responsabilidad.

Te recordamos que toda la información ofrecida en esta ficha es de carácter orientativo y es presentada en buena fe a partir de fuentes diversas, de investigaciones propias y ajenas a la compañía.

La información presente en esta ficha no reemplaza la opinión de personal médico cualificado ni pretende diagnosticar, tratar o curar ninguna condición de salud.

Si te encuentras en estado de gestación, si estás tomando medicamentos o sufres de algún problema de salud, consulta primero a tu médico o terapeuta cualificado antes de tomar este producto.

Mantener el producto fuera del alcance de los niños.

Documentos de referencia:

Plaguicidas

Este producto cumple con los requisitos descritos en el Reglamento del Consejo (CE) No. 834/2007 (y modificaciones consecutivas). También cumple con la estricta norma de agricultura ecológica. Durante el proceso de fabricación, el producto y los materiales de embalaje no son expuestos a pesticidas o residuos de pesticidas.

Sustancias indeseables

Los niveles de sustancias indeseables (metales pesados, HAP, micotoxinas, etc.) están por debajo de los límites identificados por la legislación de la UE (Reglamento de la Comisión No 2073/2005, No 2023/915, y sucesivas enmiendas), incluidas las recomendaciones de la EFSA sobre alimentos contaminantes.

Transgénicos (GMO)

Este producto no está sujeto a modificaciones genéticas. Reglamentos 1829/2003/EC y 1830/2003/ EC sobre alimentos y piensos modificados genéticamente.

Irradiación

El producto no ha sido irradiado y cumple con el reglamento de la UE 1999/3/EC.

Pruebas en animales

Confirmamos que no realizamos ni encargamos pruebas en animales de ningún producto.

Producido por: