

Maca Peruana

Nombre científico: : *Lepidium meyenii* Walp.

Parte utilizada: Hipocótilo (raíz)

Presentación disponible: Extracto fluido hidroalcohólico

Compuesto activo	Acción terapéutica principal
Macamidas y macaenos	Incrementan la vitalidad, resistencia física y fertilidad.
Alcaloides	Modulación hormonal, apoyo en equilibrio endocrino.
Glucosinolatos	Acción antioxidante y protectora celular.
Aminoácidos y minerales (Ca, Fe, Zn)	Aporte nutricional, apoyo en metabolismo energético y salud ósea.

PROPIEDADES Y APLICACIONES

- Energizante y revitalizante natural.
- Adaptógeno frente a estrés físico y emocional.
- Estimulante de la libido y la fertilidad.
- Regulador hormonal en hombres y mujeres.
- Contribuye al rendimiento deportivo y la recuperación muscular.





APLICACIONES INDUSTRIALES

- **Suplementos alimenticios:** cápsulas, tónicos líquidos, jarabes.
- **Alimentos y bebidas funcionales:** energizantes, smoothies, extractos para mixología saludable.
- **Cosmética natural:** productos revitalizantes, anti-fatiga y anti-edad.

POSOLOGÍA ORIENTATIVA (EXTRACTO FLUIDO HIDROALCOHÓLICO)

- **Adultos:** 1ml, 1 a 2 veces al día, diluido en agua o infusión.

CONTRAINDICACIONES Y ADVERTENCIAS

- No se recomienda en embarazo y lactancia.
- Uso con precaución en personas con hipertensión, alteraciones tiroideas o antecedentes hormonodependientes.
- Puede interactuar con terapia de reemplazo hormonal o fármacos que modulan la fertilidad.
- Mantener fuera del alcance de los niños.

Referencias:

1. Gonzales GF. Ethnobiology and ethnopharmacology of *Lepidium meyenii* (maca). *Evid Based Complement Alternat Med.* 2012;2012:193496.
2. Clément C, et al. Chemistry and biology of *Lepidium meyenii*. *Phytochemistry.* 2010;71(14-15):1714–1731.
3. Brooks NA et al. Effects of *Lepidium meyenii* in postmenopausal women. *Menopause.* 2008;15(6):1157–1162.
4. Wang Y et al. Antioxidant activity of glucosinolates from maca (*Lepidium meyenii*). *Food Chem.* 2007;105(3):1165–1170.

