

- [Gente](#)
- [COMUNICACIÓN](#)
- [RELIGIÓN](#)
- [LA RED](#)
- [LOS TOROS](#)
- [VERDE](#)
- [CIENCIA](#)
- [VD MAJES](#)
- [MOTOR](#)
- [L'OSSERVATORE](#)
- Síguenos en: [f](#) [t](#)

Maca y quinoa: «súper alimentos» con elevado poder nutritivo

Coinciden en su riqueza en minerales, vitaminas y aminoácidos esenciales. La maca ayuda a combatir los síntomas menstruales y de la menopausia y actúa como un reconstituyente natural, mientras la quinoa mejora la digestión y es apta para celíacos. Sin embargo, todavía hacen falta más estudios que avalen sus efectos sobre la salud

- Me gusta
-
-
- [Tuenti](#)

0

-
-

-
-
-
-
-
-
-
-



[«La maca es un rejuvenecedor hormonal»](#)

Doble clic sobre cualquier palabra para ver significado

11 Noviembre 11 - - Beatriz Muñoz

No ocupan las estanterías de los principales supermercados, ni siquiera se anuncian en televisión y, por si fuera poco, sólo resultan familiares para una pequeña minoría. La maca y la quinoa, más propios de la alimentación biológica que de la tradicional se están haciendo un hueco en nuestra dieta diaria hasta el punto de que muchos expertos los han catalogado como «super alimentos». Original de los Andes centrales del Perú, en el cultivo de la maca se sigue

empleando los mismos métodos, técnicas y herramientas que utilizaban los Incas para abonar y cuidar la tierra. Quizás por ello la pureza de este alimento ha propiciado que lleve la etiqueta de alto valor nutritivo.

Completo

Según Fernando Salcines, gerente de la empresa «El oro de los Andes», especializada en productos de cultivo orgánico certificado «destaca por la presencia de compuestos fitoquímicos complejos que proporcionan al alimento unas propiedades fisiológicas que van más allá de las nutricionales. Contiene 20 aminoácidos de alta calidad, de los cuales diez son aminoácidos esenciales. Cuenta con la más alta concentración de minerales, incluido el calcio y posee una alta concentración en vitaminas del grupo B». El hecho de que los pobladores andinos emplearan la maca para mejorar sus capacidades físicas y mentales e, incluso como afrodisiaco, radica, según Salcines, «en que por su composición resulta muy efectiva para optimizar el rendimiento físico e intelectual y actuar como un potente reconstituyente natural». Pero, sin duda, el empleo de maca para paliar los síntomas asociados a la menstruación y a la menopausia constituye su uso más popular. Para Silvia Beltrán, bióloga y profesora de Nutrición y Dietética, «reduce las molestias premenstruales, así como los problemas derivados de la menopausia como la osteoporosis, la anemia y los sofocos, y ahí la maca actúa a nivel preventivo». Pero todavía hay más. Por su riqueza nutricional, «garantiza que la madre esté bien nutrida si desea quedarse embarazada, pero sobre todo si antes de la gestión ha hecho dieta», sostiene Beltrán. En cualquier caso, Salcines advierte de que «aunque se está trabajando en ello, todavía hacen falta más estudios que avalen sus beneficios sobre la salud».

Muchos consumidores se preguntarán cómo se toma la maca. Por su aspecto similar a una harina o cereal muy fino «se puede incorporar, de una a tres cucharaditas, en batidos, zumos, café o agua; también se puede emplear para confeccionar pan y repostería, pero sobre todo resulta muy interesante añadirla en sopas de verduras para añadirle un valor nutritivo extra y potenciar el sabor de los vegetales», recomienda Salcines. Sin embargo, Beltrán advierte que «hay que asegurarse de que la maca sea cien por cien natural y cuente con un sello certificado que lo avale, así como el de la Comunidad Europea». No obstante, no todo son ventajas. «Aunque es un producto apto para todas las edades, está contraindicada en embarazadas e hipertensos», advierte Salcines.

Similar al arroz

En el caso de la quinoa o «cereal de los Incas», se trata de un alimento que, durante el periodo Inca, fue considerado como un alimento sagrado y elevado a la categoría de medicamento. Comparte una cierta similitud nutricional con la maca, pero al ser un cereal, «contiene casi un 60 por ciento de carbohidratos y proteínas de alto valor biológico. La lisina, uno de los aminoácidos esenciales más escasos en los alimentos de origen vegetal está presente en la quinoa en proporciones que duplican a otros cereales. Su contenido en fibra supera el cuatro por ciento y alberga cantidades importantes de vitaminas B y E, ácidos grasos esenciales y hierro, calcio, fósforo y magnesio. Al no contener gluten es apto para celíacos», explica Pol Picazos, responsable de producto de la empresa Biocop productos ecológicos. Además, continúa, «la quinoa es beneficiosa para fortalecer el organismo, además de tonificar los riñones y las funciones del corazón». Al ser un alimento que se digiere muy bien, «resulta recomendable para todas aquellas personas a las que les cuesta hacer la digestión. Además, supone una alternativa muy interesante para los vegetarianos porque aumenta el número de posibilidades culinarias», matiza Salcines.

Poder antiinflamatorio y antioxidante

Los indígenas de la amazonía peruana fueron los primeros en descubrir y aprovechar las propiedades de la uña de gato. Sin embargo, la ciencia ha decidido, a través de la investigación, verificar sus beneficios sobre la salud. Tal y como explica Concha Navarro, catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada y presidenta del Centro de Investigación sobre Fitoterapia (Infito), «las acciones farmacológicas de la uña de gato se encuentran avaladas por distintos trabajos de investigación. Entre ellas cabe destacar su actuación como antioxidante, antiinflamatorio e inmunoestimulante, según se ha podido poner de manifiesto en distintos ensayos in vitro e in vivo, y apoyados por los resultados procedentes de distintos ensayos en humanos. Por otra parte, los extractos de uña de gato presentan in vitro actividad antibacteriana y antivirásica». La uña de gato se ingiere por vía oral en forma de suplemento, pero conviene tener en cuenta que su administración conjunta con «antiácidos gástricos porque puede producir la inactivación de uno de sus principios activos más potentes. Asimismo, no deben tomarlo pacientes con enfermedades autoinmunes o afectados de tuberculosis», advierte Navarro.

- 52
-
-
-

 [Rectificar noticia](#)

[0](#)

- 
- 