

HISTORIA DE LA MACA

La Maca (*Lepidium Peruvianum*) es uno de estos productos que se cultivan en los Andes desde el tiempo de los Incas, en altitudes comprendidas entre 3,800 a 4,500 m.s.n.m. Así mismo es resistente a las heladas, granizadas, nevadas, factores climatológicos propios de la zona Alto Andina, lo que son negativos para otros cultivos.

HISTORIA ORIGEN Y DOMESTICACIÓN

La Aparición de plantas con flores (Angiospermas), data de hace 300 millones de años según estudios de paleontólogo Hill, c (1996) evolucionado en áreas del norte, centro y sur del Perú y entre estas plantas estaba la Maca.

Cuando el hombre llegó a los Andes más de 20 mil años (a.n.e.), encontró muchas plantas y animales; por entonces eran recolectores, evolucionando a ser cazadores en Lauricocha-Huánuco, Junín o en Ayacucho, creciendo en habitantes que experimentaban y construían varios instrumentos para la caza, pero así mismo aprendieron a domesticar las plantas y animales allá por los 5 mil años (a.n.e.)

Según evidencias históricas, la domesticación de la planta de la Maca probablemente coincidió con la fase tardía del formativo (comienzos de la era cristiana aproximadamente), en la Zona de San Blas o Junín por los pobladores del Chinchaycocha, entre estos la cultura Pumpush. La expansión de su cultivo en el medio ecológico Alto Andino habría sido por la Cultura Yaru o Yaro y los Ayarmarcas venidos del Sur, quienes dieron gran importancia a su cultivo porque constituyó un alimento de consumo diario (Matto, 1975); Rick (1979), Antunez de Mayolo (1977), Rostworoswshi (1978), Waldemar (1976), refiere que los Yaros han sido eximios ganaderos y practicaban una agricultura intensa, dedicándose al Cultivo de la Maca.

Pacheco (1988), menciona que los habitantes de Bombonmarca (Junín) practicaban una ganadería y agricultura promisorio, y aplicaban un sistema de irrigación por medios de canales que conducían agua de las Lagunas cercanas, constituyéndose desde el punto de vista económico en un Centro de Acopio de raíces de Maca, la Papa y de las fibras de Alpaca y Llama (Almacenes de Shongunmarca); y las relaciones sociales de producción se realizaban con los pueblos ubicados en la Altiplanicie de Junín y entre los Valles interandinos de la Costa y Ceja de Selva, comercializando por medio de trueque, el charqui, fibras, sal, Maca y entre otros productos.

TAHUANTINSUYO

Conquistados los Pumpush y los Yaros por los Incas, la Altiplanicie de Junín se convierte así en un punto de apoyo de relevancia política y estratégica; constituyéndose un Centro de distribución de recursos entre el Cusco y Cajamarca y que la eficaz organización Incaica supo valorar y adaptar la experiencia de muchos siglos de las Culturas Pre-Incas.

La Expansión del Cultivo de la Maca, también se debería a los Collas venidos del Altiplano Sureño que bajo el sistema de Mitimaes se dedican intensamente al Cultivo de la Maca, convirtiéndose desde entonces la Altiplanicie de Junín; en punto de vital de enlace entre Cusco y la Región de Chinchaycocha; de acuerdo a las Crónicas de los Siglos XVI y XVII, las Tropas Incaicas eran alimentados con raciones de Maca, pues se le atribuía a esta planta la capacidad de dar vitalidad y fortaleza física a sus combatientes.

CONQUISTA Y EL VIRREYNATO

A la llegada de los Españoles, estos encontraron el Cultivo de Maca en expansión y apogeo, así el Cronista Bernabé Cobo (1653), cuenta que la Maca crece en los sitios más agrestes y fríos de la Puna y dice también que los Indios del Perú no tienen otro pan que la Maca; o la del Cronista Antonio Vásquez de Espinoza se refiere que había cultivos de Maca en Castrovirreyna. Cieza de León en 1553, comenta también que el cultivo en estas zonas es de poco maíz, por ser tierra tan fría, pero no dejan de tener raíces.

Los Españoles en la conquista y el Virreynato de la Gasca, los Colonizadores al conocer ciertas bondades alimenticias de la Maca, la utilizaron en su alimentación, para lo cual los pobladores de Chinchaycocha tributaban anualmente con 300 cargas de media fanega de Maca (15,000 Kilogramos aproximadamente), se supone también que la utilizaron para alimentar animales introducidos como: Yeguas, Potros, Cerdos, Burros y Gallinas.

Guamán Poma de Ayala (1613), refiere que la Maca es un nutriente que los Indios lo usan con el fin de obtener buena salud y vigor y que sirva para curar ciertas enfermedades por lo que se llama "Taky Oncoy" y según Pablo Macera productos alucinógenos, por un movimiento de resistencia religiosa y político contra la Colonización Española, que danzaban y cantaban, y que por reporte de Pierre Duviols, del trabajo inédito de Cristóbal de Albornoz se conoce con el nombre de la "Confesión de la Maca", que sirve para obligar a decir la verdad a determinadas personas.

REPUBLICANA

Walpers (1843) por primera vez identifica científicamente a la especie como *Lepidium Meyenii* Walp, debido a que el Señor Meyenii recolecta una especie en Pisacoma en el Departamento de Puno. Así mismo, Weberbauer (1945), describe la existencia de *Lepidium Meyenii* Walp entre Candarave y Carumas en el Departamento de Moquegua, que es la subespecie *Lepidium Meyenii* Celidium. En 1961 Chacon realiza un estudio fitoquímico de la Maca, y en 1988 profundiza su investigación taxonómica, identificándola como *Lepidium Peruvianum* Chacón Sp. Nov. (*L. Meyenii* Walp) siendo ratificado el nombre científico por los Biólogos del Herbario de la Universidad Nacional de San Marcos.

El nombre de la Maca, según Pulgar Vidal (1985), proviene de dos voces de la Lengua Chibcha "MA" que tiene significado de origen de altura y "CA" que significa Alto, excelso, comida buena que fortalece el nombre de la Maca.

También podría deberse a que los Incas han colocado el nombre de Maca, como justificación de continuidad de su dominio, por la presencia de los Ayarmarcas, ya que la Maca siempre ha existido como raíz que crece en los Andes.

Por lo que en la Provincia de Junín se dice que el nombre de la Maca se deriva de las expresiones del siguiente diálogo: Junín Tapum "¿MA?" ¿UNA PREGUNTA? ¿HABER? "Jug ninga ni ¡CA! "EL OTRO DICE" "AQUÍ ESTA", en consecuencia uniendo ambas expresiones del diálogo resulta "MACA", dicho por don Sebastián Huamán, citado por Salazar (1999).

En la actualidad, quedan evidencias de haberse cultivado Maca en grandes extensiones en las zonas Alto Andinas, del Territorio Peruano y Boliviano. Pero su cultivo solo se circunscribe a pocos lugares como la Provincia de Junín y la Ribera del Lago Chinchaycocha incluyendo la Meseta del Bombón en los lugares: Vico, Shelby, Villa de Pasco, Ninacaca en Cerro de Pasco; Carhuamayo, Uco, Huayre, Óndores, Matacancha, Pari, San Pedro de Cajas (Condorin), Huamanripa, San Blás, Rimaycancha.



DESCRIPCION Y CARACTERISTICAS DE LA MACA

MACA, es una antigua raíz peruana, que por sus valores nutricionales y energéticos tuvo gran importancia en la alimentación de los Incas.

Es considerada un poderoso reconstituyente físico, mental y sexual, fuente de Aminoácidos, Vitaminas B1, B2, B12, C, E, caroteno y otros minerales. Combate el estrés eficientemente.

COMPOSICIÓN

(100 g.):

Energía	325 kcal.
Proteínas :	Desde 10.0 a 17.0 g
Grasa	0.80 a 0.90 g.
Fibra	4.95 a 5.45 g.
Carbohidratos	62.60 a 62.82 g.
Vitaminas	B1, B2, B12, C, D3, E, P
Minerales	Calcio, Fósforo, Zinc, Magnesio, Hierro, Potasio, Sodio, Cobre, Boro, Manganesio.
Otros	Amino ácidos esenciales, alcaloides, y otros elementos indispensables para la conservación de la salud.

FDA STATEMENTS

Maca is an herb and thus is a permissible dietary ingredient for a dietary supplement, as listed in the Definition of Certain Foods as Dietary Supplements, in Section 3 of DSHEA (1994). Maca is not a new ingredient (having been imported into the U.S. since 1994) so no DSHEA Section 8 filing on reasonable safety is required. We have seen reports that weight lifters and body builders have turned to Maca as a natural alternative to anabolic steroids, which are banned by the FDA.

Safety Statement:

Based on historical used and common use as food, Maca appears to be safe. Due the fact that



this herb has not been reviewed by the APHA Botanical Safety Handbook. Maca would be considered to be a class 4 herb: "Herbs for which insufficient data data are available for classification"

Structure / Function Statements Permitted under Section 6 of DSHEA

- ◆ Increases energy, stamina, and mental clarity.
- ◆ Supports the thyroid.
- ◆ Supports normal sexual function.
- ◆ Promotes hormone balance.