

# Las Algas: la verdura del mar



**Las algas son realmente las verduras del mar ya que entre sus amplias propiedades tenemos su poder remineralizante, buen depurativo y adelgazante. ¿Quieres saber más sobre las propiedades medicinales de las algas marinas y sus posibilidades culinarias?**

El uso alimentario de los vegetales marinos, en la cuenca mediterránea, está documentado desde el año 600 a de C. Aunque se han encontrado datos de su inclusión en la alimentación humana que datan de 10.000 años atrás, en Oriente, especialmente en Japón donde las algas pueden llegar a constituir el 25% de la dieta.

En la mayoría de países europeos las algas se han ganado un lugar en la gastronomía local, como por ejemplo en Austria y Alemania donde utilizan las algas para elaborar un tipo de pan muy apreciado, el Algenbrot, un pan de cereales al cual se le agrega un 2 - 3 por ciento de algas disecadas en la harina.

Bajo la influencia de las dietas macrobióticas se ha valorizado mucho el consumo de algas en Occidente. España no ha sido ajena a este movimiento y desde hace unos años se están llevando a cabo una experiencias pioneras y artesanas en Redondela (Pontevedra) donde además de las conocidas algas japonesas nos ofrecen otras tres típicamente atlánticas; el sabroso espagueti de mar, el musgo de Irlanda y el fucus.

## **Botánicamente hablando**

Las algas siguen sus ciclos sin necesidad de siembras, trasplantes, abonos, riegos, ni tratamientos con pesticidas. Hoy en día se conocen más de 24.000 especies de algas, de las cuales sólo un reducido número se utilizan para la alimentación humana o con fines medicinales.

Las algas poseen el pigmento verde llamado clorofila y son capaces de producir su propio alimento mediante la fotosíntesis necesitando de luz solar para desarrollarse.

Estas importantes características permite clasificar las diferentes clases de algas de acuerdo con su color, el cual depende de la profundidad del mar en la que vive o lo que es lo mismo, las radiaciones luminosas que recibe según las cuales se establece todo su metabolismo.

Estas saludables verduras de agua dulce o salada poseen diversas sustancias coloradas que tienen la tarea de captar la energía luminosa y aprovecharla por medio de reacciones fotoquímicas. Lo que hace que las algas no sean sólo un importante alimento para nuestro metabolismo físico, sino también sobre nuestro metabolismo de luz, es decir, al igual que la verdura fresca que ha crecido de forma natural y la fruta madurada al sol son ricas en energía solar, algunas algas también almacenan energía luminosa (biofotones) que se transmiten a las células expresándose mediante una sensación de vitalidad y bienestar.

## **Propiedades dietéticas de las algas**

Las algas son las verduras con más alto contenido en sales minerales y oligoelementos. Son ricas en yodo, hierro (100 gramos de algas nos dan dos veces más hierro que cien gramos de lentejas) cobalto, magnesio, calcio, fósforo y potasio. Con 100 gramos de alga Hiziki aportamos 1400 mg. de calcio ante los 100 mg. que aporta la leche, y con 1 gramo diario de alga Kombu obtenemos el aporte suficiente de yodo para garantizar el equilibrio de las glándulas endocrinas. Oligoelementos como el cinc necesario para la correcta secreción y asimilación de la insulina, el hierro y el cobalto, encargados de evitar la anemia, o el silicio y el calcio, imprescindibles para fortificar los huesos, uñas, piel y cabello se encuentran presentes en las algas.

Una cucharada sopera diaria de algas abastece al organismo de todos los minerales y oligoelementos esenciales indispensables para un correcto metabolismo celular.

La riqueza en clorofila de las algas; Las más ricas son la espirulina y el alga azul Klamath. La clorofila activa las enzimas del cuerpo que intervienen en la asimilación de los nutrientes para transformarlos en energía; ayuda a purificar la sangre e incrementar la formación de hemoglobina, evita la contracción de los vasos sanguíneos y aumenta el rendimiento muscular y nervioso.

## **Algas para adelgazar**

Las algas aumentan de tamaño al entrar en contacto con agua, su medio natural, produciendo un efecto saciante y por otro debido a su gran aporte de yodo (las algas marinas son alimentos cinco veces más ricas en yodo que el agua de mar) regulan el funcionamiento de la glándula tiroides responsable de que se quemem los hidratos de carbono que ingerimos y no se conviertan en "michelines". Las propiedades adelgazantes de las algas también se debe a que aportan mucílago (sobretudo el musgo de Irlanda y el agar-agar) un tipo de fibra que estimula el buen funcionamiento del intestino grueso permitiendo una buena eliminación diaria de los residuos, requisito indispensable para eliminar el exceso de peso.

### **¿Cómo utilizar las algas para que nos ayuden a adelgazar?**

Una alimentación basada fundamentalmente en ensaladas, frutas y cereales integrales y la práctica regular de ejercicio físico son las verdaderas bases para la reducción de peso y grasa corporal.

Las algas son buenas coadyuvantes gracias al contenido en fenilalanina, un aminoácido que suprime el estímulo nervioso del apetito en el cerebro que junto al aporte de yodo, minerales y enzimas nos ayudan a acelerar el proceso metabólico de reducción de peso y toxinas. El alga Kelp y el alga fucus se pueden consumir en comprimidos o cápsulas de 30 a 60 minutos antes de las comidas principales con unos o dos vasos de agua para actuar contra la obesidad.

Contienen Cianocobalamina o B12 lo que descarta que esta vitamina de la familia del grupo B no se encuentre presente en el mundo vegetal. El alga Nori y la Espirulina son la más ricas en esta esencial vitamina hidrosoluble tan fundamental en la síntesis del ADN, la formación de los glóbulos rojos y células de las paredes del estómago. Esto es especialmente importante para vegetarianos.

Son una fuente de proteínas vegetales inigualable por aportar todos los aminoácidos esenciales en una proporción adecuada y con un coeficiente de digestibilidad de hasta un 95% (al lado del de la carne de un 20% o de la soja de un 35%). Además no contienen colesterol, grasas saturadas, residuos de antibióticos, pesticidas ni hormonas de síntesis como ocurre con las proteínas de la carne.

Mayor porcentaje de vitamina E que el germen de trigo y uno de los alimentos más ricos en provitamina A o betacarotenos. Hay que añadir además que las algas contienen ácidos linoléicos y alfa linoléicos. Esta especial sinergia de vitaminas de las algas actúa contra el envejecimiento, protege la piel y las mucosas de los radicales libres, sin ningún riesgo de hipervitaminosis, pues el betacaroteno o precursor de la vitamina A es completamente atóxico.

El ácido algénico, componente fundamental y peculiar de las algas, contribuye en la eliminación de metales pesados como el arsénico, el plomo, el mercurio e incluso con elementos radioactivos (estroncio, cobalto) originando así la formación de sales insolubles que junto a los productos de desecho de nuestro organismo eliminamos todos los elementos contaminantes que se han ingerido con la comida o que se han absorbido de la atmósfera así como las purinas procedentes de productos animales. Gracias a dicho elemento se elimina también la grasa superflua y las toxinas depositadas en la sangre, que así se purifica.

### **¿Quién debe consumir con moderación las algas de agua salada?**

Debida a la alta composición de las algas marinas en yodo es necesario evitar su consumo en personas que sufren hipertiroidismo, se les haya extirpado la glándula tiroides o sean muy delgadas y nerviosas. Algunas algas contienen un alto porcentaje de sodio por lo que no conviene su abuso a personas con tendencia a la hipertensión. En todos estos casos son más aconsejables las algas de agua dulce como la Klamath, la Espirulina o la Clorela.

# Alga Hiziki



**El Alga Hiziki, Hizikia fusiforme, es una de las algas marinas menos conocidas pero en cambio es una de las que tiene un sabor más intenso y delicioso. ¿Quieres conocer que propiedades o beneficios nos aportan las algas hiziki a nuestra salud?**

Las algas Hiziki también se conocen como algas Hijiki. Se desarrollan en los mares asiáticos sobre suelos rocosos en forma de arbustos y aunque pueden llegar a medir un metro normalmente se cosechan entre los 10 y 20 centímetros ya que su sabor y textura son más ricos al paladar. Una vez recolectadas y secadas, las algas hiziki deben de hervirse durante varias horas para ablandarlas y luego vuelven a secarse para poder comercializarlas.

## Propiedades de las algas Hiziki

- Tienen un gran efecto remineralizante, estando muy indicadas en caso de convalecencia, embarazo, etapas de crecimiento o simplemente cuando buscamos un buen aporte de calcio y otros minerales (también en caso de osteoporosis).
- En Japón las algas hiziki tienen fama como tratamiento antienvjecimiento ya que además de ser depurativas son muy convenientes para fortalecer los huesos, las uñas y el cabello.
- Antianémica por su aporte de hierro fácilmente asimilable.
- Ideal en casos de hipotiroidismo gracias a su contenido en Yodo (consultar con el médico o especialista si se está tomando medicación para el tiroides).
- Las algas hiziki pueden ayudar a perder peso cuando tenemos un metabolismo lento.

## Información nutricional (por cada 100 grs. de algas hiziki)

- Proteína 5-10 %.
- Calcio 1.400 mg.
- Yodo 40 mg.
- Hierro 29 mg.
- Potasio 4.000 mg.
- Betacaroteno 150 U.I.

Las algas hiziki también aportan vitaminas del grupo B, fósforo y oligoelementos.

## Las algas hiziki en la cocina

Las algas hiziki se consiguen en los herbolarios o comercios de alimentos orientales. Como vienen deshidratadas hay que dejarlas en remojo (con poca agua ya que la aprovecharemos) durante unos 40 minutos. Al ser un alga marina bastante dura necesita, en general, una cocción de unos 30 minutos como mínimo.

Hay personas que cocinan una buena cantidad de algas hiziki (un plato) y cada día toman un par de cucharadas (guardar el resto en la nevera o heladera un máximo de una semana).

Se pueden tomar en sopas, salteados de verduras y siempre que busquemos un alimento que de un contraste de sabor (croquetas, rellenos de verduras, canelones, empanadillas, salsas, etc.).

Hay que tener en cuenta que después de dejarlas en remojo las algas hiziki **aumentan hasta casi cinco veces de tamaño**.

## ¿Sabías que...?

Las algas hiziki son sin duda unas de las algas marinas con un sabor más intenso. Para mucha gente son las algas que más saben "a mar".

# Alga Nori



**El alga Nori tiene muchísimas propiedades para la salud aunque es conocida por ser el alga marina que se utiliza para elaborar los famosos Sushis. ¿Sabías que el alga marina Nori es especialmente rica en minerales y además activa nuestro metabolismo?**

El alga Nori (*Porphyra umbilicales*) es de pequeño tamaño, con pliegues y tiene una coloración rojiza o púrpura que se vuelve negra al secarse y tiende al color verde cuando se cuece. Para este fin se venden en forma de lámina u hoja de papel que se obtiene al triturar y prensar el alga Nori. Hoy en día se cultiva o recolecta también en otros países como España, Francia, China, etc.

## Propiedades del alga nori

Gracias a su contenido en provitamina A y su efecto remineralizante puede estar indicada para un buen estado y crecimiento del cabello y de las uñas.

El alga nori favorece la disminución del colesterol ya que facilita la eliminación de las grasas en sangre. También favorece la eliminación de metales pesados.

Como todas las algas puede prevenir el Bocio y los problemas por falta de Yodo.

Su riqueza en nutrientes nos aporta una buena cantidad de vitaminas y minerales siendo, pues, muy recomendable en convalecencias, fatiga, crecimiento...

Su aporte de vitamina B la hacen también recomendable para problemas de piel y para fortalecer el sistema nervioso.

## Información nutricional del alga nori (por 100 gr.)

El alga Nori es muy rica en vitaminas, proteínas y minerales

- 24 - 35 % de proteínas.
- 350 - 470 mg. de Calcio.
- 2 - 8 mg. de Yodo.
- 30 - 40 mg. de Hierro.
- 3.200 mg. de Potasio.
- 80 - 90 mg. de Magnesio.
- 10.000 U.I de betacaroteno (provitamina A).

## ¿Sabías que el alga nori...?

Además de utilizarse (en láminas) para los Sushis también es muy práctica tomarla en forma de copos ya que no hay que cocinarlos. El alga nori tiene un sabor es muy suave y podemos espolvorearla (el contenido de una cucharadita de las de postre) sobre arroces, pastas, ensaladas, sopas...

Si la tenemos en lámina y la queremos consumir directamente hay que tostarla ligeramente un par de minutos a fuego lento. El alga nori es una de las algas más interesantes para la gente que quiere empezar a incorporar las algas en su dieta. Por supuesto aquellas personas con Hipertiroidismo o que no pueden tomar Yodo deben abstenerse de tomarla sin consultar primero con su médico aunque hay que decir que es de las algas con menor contenido en ese mineral.

# Alga Cochayuyo

---

**El alga Cochayuyo tiene unas propiedades medicinales muy interesantes que la han hecho pasar de ser un alga desconocida a ser cada vez más popular. ¿Quieres saber que propiedades y nutrientes nos ofrece el alga Cochayuyo que crece en la Patagonia?**

Se trata de un alga marina de gran tamaño que puede llegar a alcanzar los 15 metros de longitud. Su aspecto es muy diferente al de la mayoría de las algas que se comercializan. Su consistencia es carnosa y firme. Su sabor es intenso y su aroma, al igual que el alga Hiziki, nos recuerda mucho al mar.

Su intenso sabor la hace ideal para sopas, estofados, paellas y todo tipo de pasta (a trocitos pequeños y salteada).

El alga Cochayuyo ha sido uno de los recursos alimenticios de comunidades indígenas americanas durante siglos. El pueblo mapuche, especialmente los Lafkenche (hombres de la costa), han combinado, durante siglos, el cultivo de la tierra con la peligrosa "recolección" del Cochayuyo. Recordemos que se corta la base del alga de las rocas de los acantilados y se deja que sea la marea la que saque las algas a la orilla, donde será recogida y puesta a secar sobre las rocas. Después las mujeres y los niños ayudarán en la playa a trasladarla en carreta hasta la casa.

Hasta hace poco para venderlas debían ir a las ciudades en carreta con bueyes y debían ausentarse durante semanas. Ahora con la Carretera de la Costa lo tienen mucho mejor. De hecho incluso algunos compradores se acercan ellos mismos a comprarlas.

Los retos de este pueblo son continuar recolectando el alga Cochayuyo sin agotar los recursos marinos, conseguir buenos precios y que los jóvenes quieran continuar con la tradición.

## Propiedades del alga Cochayuyo

- Muy recomendable en dietas de control de peso. Por un lado es rica en fibra (efecto saciante y combate el estreñimiento), bajo contenido en grasas y alto contenido en yodo.
- Ayuda en el control de colesterol. Su fibra arrastra parte del colesterol junto con las heces, contribuyendo a reducir sus niveles en sangre.
- Ideal para el estreñimiento ya que tiene un altísimo nivel de fibra (47,5 gr. por cada 100 gr.).
- Previene el bocio y el hipotiroidismo gracias a su alto contenido de yodo (490 microgramos/100 gramos).
- Buen efecto depurativo debido a su riqueza en ácido algínico.
- En épocas de cansancio o agotamiento crónico. Su gran cantidad de minerales, proteínas y oligoelementos ayudan a tonificar nuestro organismo.
- Aconsejable para la acidez de estómago. Sus mucílagos atrapan los ácidos y ayudan a eliminar su exceso.

## **Información nutricional del alga Cochayuyo (por 100 gr. seca)**

- 47,5 gr. de Fibra.
- 12 gr. de Proteína.
- 85 kcal.
- 1.240 mg. de Potasio.
- 3.450 mg. de Sodio.
- 1.150 mg. de Calcio.
- 1.015 mg. de magnesio.
- 490 mg. de Yodo.
- 32 mg. de Hierro.

Respecto a su composición nutricional cabe destacar su gran aporte de fibra y de minerales tales como yodo, calcio, hierro, magnesio y manganeso.

El alga Cochayuyo es baja en calorías y grasas, por lo que es ideal en dietas de control de peso.

Contiene proteínas de buen valor biológico (en torno a 11,26 gr. por cada 100 gramos) y también todos los aminoácidos esenciales.

Dado su elevado contenido de sodio (3460 mg/100 g), su consumo no está aconsejado en caso de hipertensión y por su alto aporte de yodo, en personas que sufren de hipertiroidismo.

### **¿Sabías que el alga Cochayuyo...?**

Hay dos tipos de alga cochayuyo para la venta: negros y amarillos. El negro se deja solear un día nada más y se vende entre las comunidades del interior (Huenteche y Pehuenche), ellos prefieren así el cochayuyo porque es más sabroso.

Los Mapuches llamaron a esta alga Collofe por la tintura color café que preparaban de él.

# Alga Kombu

---

**El alga Kombu destaca por sus propiedades remineralizantes, su alto contenido en Yodo y por hacer más digestivas y menos flatulentas las legumbres. ¿Quieres conocer más propiedades del alga Kombu así como saber todos los minerales que nos aporta?**

## **Propiedades del alga kombu**

- Actúa como depurador natural gracias a su contenido en ácido algénico. Fortalece los intestinos, siendo utilizada como remedio para la colitis.
- Baja la tasa de azúcar en sangre.
- Por su riqueza en yodo, ha sido utilizada durante siglos, en la China, para el tratamiento de gota.
- El alga kombu contiene aminoácidos que actúan como suaves estimulantes de las membranas mucosas y del sistema linfático.
- Es beneficiosa para la hipertensión.
- Facilita la absorción de nutrientes en el cuerpo.
- Ayuda a recuperar el peso normal corporal tanto en obesidad como en deficiencia de peso.
- Se recomienda ante problemas circulatorios.

## **Información nutricional del alga kombu (por 100 gr.)**

- 274 Calorías.
- 6,3 gr. de Proteína.
- 0,3 gr. de Grasas saludables.
- 61,6 gr. de Carbohidratos.
- 3 gr. de Fibra.
- 800 mg. de Calcio.
- 300 mg. de Yodo.
- 15 mg. de Hierro.
- 5,800 mg. de Potasio.

## **¿Sabías que el alga kombu...?**

Gracias a su riqueza en ácido glutámico, ablanda las fibras de las legumbres u otros alimentos reduciendo su tiempo de cocción, a la vez que aumenta el sabor y la digestibilidad del plato.

# Alga Wakame

---



El alga Wakame es muy conocida por su agradable sabor, distintas posibilidades culinarias y sobre todo por sus amplias propiedades remineralizantes. ¿Quieres conocer más propiedades del alga Wakame así como ver todos los minerales que nos aporta?

## Propiedades del alga wakame

- Regenera la calidad de la sangre.
- Tiene propiedades desintoxicantes.
- El alga wakame se recomienda en dietas para personas hipertensas.
- Estimula la producción de hormonas.
- Apropiaada para la recuperación postparto.
- El alga wakame ayuda a mejorar las secreciones de los riñones y del hígado.

## Información nutricional del alga wakame

- 13 gr. de proteínas.
- 50 gr. aproximadamente de hidratos de carbono.
- Proporciona vitaminas A, B1, B2 y C.
- Es rica especialmente en Potasio, Sodio, Calcio, Fósforo y Magnesio.
- Su contenido en Yodo la convierten en un complemento desaconsejable en casos de alteración en las tiroides.

## ¿Sabías que el alga wakame...?

Puedes tomarla cruda en ensaladas, hervida, rehogada, con sopas de cereales o de legumbre, o simplemente espolvorearla en tus deliciosos platos.

# Alga Agar Agar



**El alga Agar-agar destaca por sus propiedades reguladoras del estreñimiento, ser útil para hacer gelatina, ser saciante y su bajo aporte en calorías. ¿Quieres conocer más propiedades del alga Agar-agar así como aprender a preparar saludables gelatinas?**

## **Propiedades del alga Agar-Agar**

- Es muy nutritiva.
- Sus grandes propiedades digestivas, ayudan a eliminar residuos del estómago y del intestino.
- Regula el estreñimiento.
- Es efectiva en la disolución del colesterol.
- Ideal en dietas de adelgazar, por su poder saciante y su bajo aporte en calorías.

## **Información nutricional del alga Agar-Agar**

- 75 gr. de Hidratos de carbono.
- 800 mg. de Sodio.
- 400 mg. de Calcio.
- En menor cantidad ofrece Fósforo, Hierro y Yodo.
- Su riqueza en agar, permite ser utilizada como gelatina natural o espesante.

## **¿Sabías que el alga Agar-Agar...?**

El alga Agar-Agar es el resultado de la mezcla de ocho variedades de algas marinas.

# Alga Espirulina

---

El alga espirulina tiene mucho éxito por sus propiedades saciantes, por ayudar a perder peso y aportar casi todos los nutrientes que necesitamos. El alga Espirulina o Spirulina es muy práctica ya que se suele tomar en cápsulas o en comprimidos.

## Propiedades del alga Espirulina

- Es muy remineralizante.
- Tiene un efecto saciante.
- Ayuda en las anemias.
- Ideal para los vegetarianos.
- Buen aliada para perder peso.

## Información nutricional del alga Espirulina

- Porcentaje muy alto de Hierro y vitamina B12.
- El alga Espirulina es uno de los alimentos con más alto porcentaje de proteínas con la ventaja añadida de que no tiene colesterol.
- Alto contenido en clorofila.
- Es en si misma un cóctel multivitamínico y mineral.

## ¿Sabías que el alga Espirulina...?

El alga Espirulina tiene mucho éxito con las mujeres que quieren perder peso ya que es saciante, ayuda a perder peso y te aporta prácticamente todos los nutrientes que necesitas.

Suele tomarse en comprimidos con lo cual además es muy práctica ya que no hay que cocinarla.

# Alga Fucus

---

**El alga Fucus triunfa por sus propiedades anticelulíticas a la vez que ayuda a bajar de peso, mejorando el metabolismo, y a reducir el colesterol. El alga Fucus es muy práctica ya que se puede tomar también en cápsulas, gotas o en comprimidos.**

## **Propiedades del alga fucus**

- Buen tonificante intestinal.
- El alga fucus es ideal en dietas de adelgazar por su efecto saciante.
- Ejerce una suave acción laxante.
- Ayuda a disminuir los niveles de colesterol.
- El alga fucus es eficaz contra la celulitis.
- Terapéuticamente es utilizada en tratamientos de gota o en excesos de ácido úrico.

## **Información nutricional del alga fucus**

- Aproximadamente 8 gr. de Proteínas.
- 46 gr. de Hidratos de carbono.
- 8 gr. de Fibra.
- Ofrece un gran porcentaje de Sodio y Potasio.
- Es una de las algas con mayor contenido en Yodo.
- Y en menor cantidad aporta Calcio, Fósforo y vitamina C.

## **¿Sabías que el alga fucus...?**

En su composición aparecen polialcoholes y polisacáridos, capaces de aportar sensación de saciedad, a la vez que reducen la acidez gástrica.

El alga fucus es una de las algas que más Yodo aporta así cualquier persona con desórdenes de tiroides debe primero consultar a sus médico o especialista.