

▼ PUBLICIDAD

Vuelos a Londres de Madrid
desde
48,20€ Reserva ya viajeselcorteingles.es

Dieta y nutrición

Algas, la verdura que viene del mar

Pueden causar repelús si nos rozamos con ellas al nadar en el mar, pero tienen un elevado contenido mineral y proteico, y prestigiosos chefs ya han incluido algunas variedades de algas en su cocina.

✍ Escrito por Adriana Hernández, Periodista experta en nutrición y vida sana

Tipos de algas comestibles más famosas



Webconsultas
Revista de salud y bienestar

[Algas: tesoros nutricionales \(/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/algas-la-verdura-que-viene-del-mar-4900\)](#)

[Beneficios de las algas \(/dieta-y-nutricion/alimentos-saludables/algas-un-diez-en-salud\)](#)

◀ Tipos de algas comestibles

[Curiosidades sobre las algas \(/dieta-y-nutricion/alimentos-saludables/curiosidades-sobre-las-algas\)](#)

Alga nori, wakame, kombu... son algunos de los tipos de algas comestibles más conocidos.

Compartido: **77**



Wakame:

Por su suave sabor es la más indicada para iniciarse en el mundo de las algas comestibles. Una vez rehidratada, su color verde brillante recuerda a las espinacas cocidas; inclúyela en sopas y caldos, o como acompañamiento de platos de pescado.



Kombu:

Si añades una hoja a los platos de legumbres ahorrarás minutos de cocción, ya que ablanda las fibras de estos alimentos y tiene la cualidad de hacerlos más digeribles. Además, al ser un gran potenciador del sabor –[versión natural del glutamato monosódico \(/dieta-y-nutricion/higiene-alimentaria/alimentos-que-de-forma-natural-presentan-glutamato-monosodico\)](#)–, si la añades a tus guisos mejorará su sabor final.



[Spirulina](https://dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/el-alga-spirulina-un-superalimento-segun-la-oms-14845) (/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/el-alga-spirulina-un-superalimento-segun-la-oms-14845):

esta minúscula alga azulada es la reina de las proteínas, ya que puede superar en cantidad a las que contienen los huevos, la carne o el pescado. Además, es muy rica en [vitamina B12](https://dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/micronutrientes/vitaminas/vitamina-b12-1818) (/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/micronutrientes/vitaminas/vitamina-b12-1818), [provitamina A](https://dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/micronutrientes/vitaminas/vitamina-a-1813) (/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/micronutrientes/vitaminas/vitamina-a-1813) y [vitamina E](https://dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/micronutrientes/vitaminas/vitamina-e-1821) (/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/micronutrientes/vitaminas/vitamina-e-1821) (hasta tres veces más que el germen de trigo), y aporta tanto calcio y fósforo como algunos lácteos. Puedes tomarla como suplemento vitamínico en comprimidos, en polvo mezclada con agua o zumo, o utilizar uno de sus formatos culinarios más conocidos, la pasta de trigo con *Spirulina* (aunque al cocerla se pierden parte de sus nutrientes).



Agar-agar:

es un extracto obtenido de diversos tipos de algas rojas. Debido a su capacidad de absorber agua, se utiliza en la cocina para espesar y gelificar alimentos dulces o salados, sin añadirles ningún sabor. Con ella se preparan [salsas \(/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/salsas-ligeras\)](#), cremas, mousses, pudines, jaleas, confituras, [helados \(/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/helados-saludables-7607\)](#)..., y se incluye de forma *invisible* en los [aditivos \(/dieta-y-nutricion/alergias-e-intolerancias/que-son-los-aditivos-alimentarios\)](#) con la denominación E-406.

■ En qué platos utilizar las algas

Ya has visto que la mayoría de las algas se pueden incluir en sopas y salsas; asimismo, se pueden hervir durante unos 20-30 minutos y añadir las al arroz o a las legumbres como cualquier otra verdura. Vuelve más sofisticadas tus preparaciones incluyéndolas en tortillas, pizzas, croquetas o empanadillas... ¿Qué me dices de una lasaña de algas? Aunque si de verdad quieres disfrutar de todos sus **beneficios nutricionales**, lo mejor es que las consumas crudas en las [ensaladas \(/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/ensaladas-frescas-para-el-verano-7779\)](#).