

# Algas comestibles

Por Robin Tanke



## ¿Cuáles de los siguientes alimentos contienen algas?

Helado • Pastel de cerezas • Rollo de sushi • Bebida con espirulina • Glaseado • Dulces

¡Lee este artículo para obtener información sobre estos alimentos y más!

**B**ásicamente, hay cuatro tipos de algas, según su color: verde, verdiazul, rojo y marrón. Las algas verdes y verdiazules se encuentran tanto en agua dulce como en agua salada. Las algas rojas y marrones se encuentran solo en agua salada y también se denominan algas marinas.

¿Sabías que algas de los cuatro tipos han sido fuente de alimento para las personas durante al menos 14,000 años? Por ejemplo, el *Man'yōshū*, una colección de poemas de 1,200 años de antigüedad sobre la vida cotidiana en Japón, describe a personas que recolectan algas durante la marea baja. El poema también llama a las algas marinas “preciadas desde la era de los dioses”

Al otro lado del mundo, los pueblos aztecas, que vivían en lo que hoy es Méjico Central, cosechaban utilizando cuerdas algas verdiazules de la superficie de los lagos. Comían algas secas con tortillas y maíz tostado y, a veces, hacían salsa con algas. Más tarde, los colonos ingleses trajeron a Norteamérica un pudín que preparaban hirviendo algas rojas con leche. Hoy en día, encontramos algas en nuestros alimentos, tanto en lugares comunes como inesperados.

Las algas rojas, especialmente el *nori*, se secan y luego se usan como envoltura para hacer sushi o se agregan a sopas, ensaladas, sándwiches e incluso productos horneados. Aunque pueda parecer simplemente una cómoda cubierta comestible, el *nori* contiene proteínas, fibra, grasas saludables y vitaminas (¡incluso más que la soja!). Además de usarse en forma seca, productos como el *agar* y la *carragenina* se extraen (o se toman) de las algas rojas. Estos productos se utilizan para producir geles

o alimentos cremosos y espesos, como rellenos para tartas, glaseados para bizcochos, helados y natillas.

Las algas marrón, especialmente las algas de California, se utilizan para extraer otro producto para elaborar geles, llamado *algina*. La algina absorbe agua para elaborar geles y soluciones espesas y se puede encontrar en helados y mezclas secas para hornear.

Las algas verdiazules, especialmente la espirulina, son una fuente importante de proteínas. En áreas donde los alimentos no están fácilmente disponibles, son una valiosa fuente de proteínas y contienen grasas saludables, así como ciertas vitaminas y minerales importantes. Para las personas que evitan comer productos de origen animal, las algas pueden ser una fuente importante de vitamina B12. Además, el hermoso color de la espirulina se usa para hacer dulces, helados y chicles azules.

Las algas se utilizan de diversas formas en la elaboración de alimentos, desde colorantes hasta en envolturas y geles, y también como fuentes de nutrientes saludables. La próxima vez que comas helado, dulces, chicle o sushi, ¡comprueba si contiene algas!

Y para responder a la pregunta del principio de este artículo: ¿Cuáles de los alimentos anteriores contienen algas? ¡Todos!

**Robin Tanke** es profesora de Química en la Universidad de Wisconsin-Stevens Point.