

SUPERALIMENTO O RIESGO

Algas, ¿de verdad debo hacerles un hueco en mi dieta?

Las algas son cada vez más populares en nuestra cocina, en gran medida por las muchas propiedades saludables que se les atribuyen.

A favor y en contra

El experto en alimentación Vincent Doumeizel señala en su libro *La revolución de las algas* que son auténticas bombas nutricionales que aportan vitaminas A, C, K y B12, contienen omega 3, hierro, magnesio, fósforo y zinc, y hay variedades con una gran concentración de proteínas. Además, tienen pocas calorías y son saciantes.

En contra, si se consumen habitualmente algas es fácil que la dieta aporte un exceso de yodo, lo que puede desregular la glándula tiroides y contribuir a que se desarrolle hiper o hipotiroidismo e, incluso, bocio.

Tipos de algas

Nori. Es la que se emplea para envolver el sushi o el teppanyaki.

Wakame. Es la típica de las ensaladas japonesas, es deliciosa y muy rica en antioxidantes y vitaminas.

Espirulina. Se suele preparar como espirales que sustituyen a la pasta.

Kombu. Es habitual incluirla en la sopa. También se puede tomar deshidratada como snack saludable.

