

## **Algas como alternativa saludable**

Dra. María Nieves García Casal

Instituto Venezolano de Investigaciones Científicas (IVIC)

Resumen de la ponencia presentada en el XIII Congreso de Nutricionistas y Dietistas de Venezuela Margarita Edo. Nueva Esparta 29 de Septiembre al 2 de Octubre de 2009

El consumo de algas marinas ha sido muy importante para la nutrición de muchas culturas que se han desarrollado a orillas del mar o que dependen de los productos marinos para su alimentación. En su estado natural, las algas contienen 80 a 90% de agua. En base seca, contienen aproximadamente 50% de carbohidratos, 1-3% de lípidos y 7 a 38% de minerales. El contenido de proteínas es altamente variable (10-47%), con una alta proporción de aminoácidos esenciales. Uno de los beneficios de su consumo más evidentes para la salud, es su alto contenido de vitaminas y minerales. Las algas contienen más vitaminas A, B12 y C,  $\beta$ -caroteno, ácido pantoténico, ácido fólico, riboflavina y niacina que frutas y vegetales cultivados regularmente en tierra. Algunos reportes indican que, en general las algas marinas tienen un alto contenido de hierro, aunque esto no necesariamente indica que este hierro sea absorbible o biodisponible.

Muchos países tropicales poseen una rica, variada y exuberante flora marina, que en algunos casos ha sido pobremente estudiada y explotada como una posible fuente alternativa de nutrientes como por ejemplo el hierro. En otros casos el crecimiento descontrolado durante ciertas épocas del año puede constituir un problema para la supervivencia de la fauna marina o para el turismo, por lo que el uso de estas algas para consumo humano, podría ayudar a solventar un problema ecológico y uno nutricional.

## **Referencias**

Nisizawa K, Noda R, Kikuchi R, Watanabe T. The main seaweed foods in Japan. Proc Intl Seaweed Symp. 1987; 12: 5-29.

Rúperes P. Mineral content of edible marine seaweeds. Food Chem. 2002; 79: 23-26.

Kanazawa I. Vitamins in algae. Bull Jap Soc Sci Fish. 1963; 29: 713 - 731.

Ishii T, Susuki H, Koyanagi T. Determination of trace elements in marine organisms. 1.

Factors for variation of concentration of trace element. Bull Jap Soc Sci Fish. 1978; 44: 155-62.