

# ¿Quieres consumir más algas? Especialista recomienda tres formas simples para lograrlo

Pese a su presencia en las costas y a sus numerosos beneficios, las algas no son un alimento especialmente consumido en los hogares chilenos. Por ello, una docente de nutrición elaboró una lista de consejos para incorporarlas al menú diario.

Ignacio Silva

**H**ubo un tiempo, antes de la llegada de los españoles, en que los habitantes de Chile solían ser grandes consumidores de algas.

El sitio gubernamental Memoria Chilena, por ejemplo, consigna que los indígenas las consideraban regularmente en su alimentación y "comían con frecuencia ulte, luche y, sobre todo, cochayuyo, el que preparaban asándolo a las brasas y luego cociéndolo por largas horas".

Pero con el correr de los años su consumo en el país ha ido a la baja, a pesar de que según el Anuario de Estadística del Servicio de Pesca 2020, especies como el cochayuyo y la chicorea de mar siguen produciéndose y comercializándose en el mercado local.

Según María Pía Mardones, académica de la Carrera de Nutrición y Dietética de **Universidad de Las Américas** Sede Concepción, la baja en el consumo de algas se explica en un conjunto de factores, como la falta de conoci-



La opción de comer algas son variadas, solo se necesita algo de creatividad.

miento sobre cómo prepararlas o el escaso o nulo consumo en la tradición gastronómica familiar.

"A esto se suma que las algas marinas tienen un sabor único, se le conoce por umami. La apreciación de este tipo de producto es por gusto adquirido a través de una exposición constante. Cuando el consumo se inicia desde la tierna infancia favorece que se mantenga dentro de los há-

bitos alimentarios en el tiempo", agrega la especialista.

La docente explica que agregar las algas a la dieta familiar es una tarea importante fundamentalmente por los beneficios que aporta su consumo a la salud.

"Las algas marinas son una importante fuente de minerales, tales como calcio, yodo, que ayuda a prevenir el Bocio, potasio o magnesio, que favorece la absorción y fija el cal-

cio en los huesos", enumera la especialista. "También contienen vitaminas A, B, C y en menor cantidad B12. Además, aportan proteína, ácidos grasos esenciales que favorecen el desarrollo del sistema nervioso central y retinal, por lo que se recomienda consumirla durante el embarazo y la lactancia".

## CÓMO HACERLO

Para la especialista hay una

serie de claves a la hora de plantearse consumir una mayor cantidad de algas. La primera está en la infancia temprana.

"Es importante la introducción temprana de su consumo en los hábitos alimentarios familiares. En el caso de los lactantes, se les puede introducir desde los seis meses con el inicio de la alimentación complementaria, para que el sabor pueda llegar a ser parte del paladar normal de la población", apunta.

Por otro lado, la académica destaca que es recomendable comenzar incorporando las algas en otras preparaciones "para enmascarar su sabor".

"Hay que tener creatividad para las preparaciones y, además, intentar agregarlas al menú familiar a lo menos cada quince días", detalla. Y agrega: "Durante el proceso de preparación también es bueno utilizar hierbas aromáticas como orégano fresco o tomillo, además de condimentos que permitan potenciar su sabor".

"En cuanto a las preparaciones hay muchas que se pueden recomendar, desde las más sencillas como ensa-

ladas crudas o cocidas de cochayuyo, ulte o lechuga de mar, hasta guisos como charquicán de cochayuyo, papas con luche", comenta la especialista.

## ¿Qué otras preparaciones hay para incentivar este consumo?

Se puede pensar en rellenos para empanadas o tartaletas; en la preparación de sushi, para el caso del nori y la lechuga de mar también es una alternativa; o formando parte de sales para sazonar, como por ejemplo cochayuyo seco triturado.

## ¿Cuáles algas destacarías para el consumo, ya sea por su fácil acceso, su sabor o sus posibles usos?

Las algas son organismos cuya estructura simple permite el consumo de sus raíces, tallo y ramas, se pueden encontrar frescas y deshidratadas para su consumo. Destacaría el cochayuyo, el ulte, el luche o el nori, porque dado su capacidad tecnológica y funcional es posible incorporar por la industria alimentaria en hamburguesas, pastas, productos dulces como alfajores, mermeladas o bombones, entre otros.