

# Algas: del mar al plato

Las algas son vegetales marinos cada vez más presentes en nuestra cocina. Aportan minerales y son fuente vegetal de algunos nutrientes, pero requieren prudencia por su alto contenido en yodo, sobre todo si hay problemas de tiroides.

## QUÉ APORTAN



### Minerales

Ricas en minerales, especialmente yodo.



### Fibra

Contienen fibra soluble.



### Omega-3 (algunas)

Ciertas algas aportan DHA vegetal.



### Mucho yodo

Su contenido es muy variable y a veces muy alto.



### Bajas en calorías

Aportan sabor con poca energía.



### Ojo con la tiroides

Su yodo puede afectar a la función tiroidea (ver nota).

El yodo de las algas es la clave: la tiroides lo usa para fabricar sus hormonas, y tanto el exceso como el defecto la alteran. En personas con hipotiroidismo, hipertiroidismo o tiroiditis de Hashimoto, un exceso de yodo puede descontrolar la enfermedad. Consulta siempre con tu médico o endocrino antes de consumir algas si tienes cualquier problema de tiroides.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

# Tipos de algas comestibles

Estas son algunas de las algas comestibles más habituales en la cocina. Todas se consumen en cantidades moderadas por su contenido en yodo.

## ALGAS MÁS HABITUALES



### Nori

La de los rollitos de sushi; en láminas finas y tostadas.



### Wakame

Típica de la sopa de miso y ensaladas; textura suave.



### Kombu

Alga gruesa para caldos y legumbres; la más rica en yodo.



### Dulse

De color rojizo, sabor suave; en copos o ensaladas.



### Espirulina y clorela

Microalgas en polvo o comprimidos; prudencia si hay autoinmunidad.



### Lechuga de mar

Verde y fina, para ensaladas y guarniciones.

El kombu es el más rico en yodo, por lo que se usa en muy poca cantidad (y suele retirarse tras cocer). En problemas de tiroides (hipotiroidismo, hipertiroidismo, Hashimoto), embarazo o lactancia, lo prudente es moderar mucho o evitar las algas y consultarlo siempre con un profesional.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*