

# Consume algas con moderación

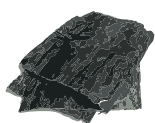
El consumo de algas es cada vez más frecuente en Cataluña por la incorporación de platos y costumbres gastronómicas foráneas, especialmente asiáticas. En el mercado encontramos muchas especies con distintas propiedades que debe conocerse para su consumo.

Las algas tienen un bajo contenido calórico, son ricas en fibra y proteína y su poca grasa es rica en ácidos grasos poliinsaturados (omega-3). También son una fuente significativa de vitaminas y minerales.

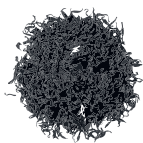
Sin embargo, las elevadas concentraciones de algunos de estos minerales, como el yodo y el arsénico, pueden tener efectos perjudiciales para la salud; por ello se deben **consumir con conocimiento y moderación**.

Todas las algas acumulan **gran cantidad de yodo**, mucho más que el pescado y el marisco, pero la cantidad varía en función de la especie.

Las personas **vulnerables al yodo** (personas con problemas tiroideos, mujeres embarazadas o que amamantan y niños de corta edad) han de abstenerse o realizar un **consumo ocasional de algas**.



El **alga kombu** acumula tanto yodo que es preciso realizar un consumo ocasional, y las personas vulnerables no la deben consumir.



El **alga hijiki** tiene una concentración de arsénico inorgánico tan elevada que se deberá realizar un consumo muy ocasional, o incluso evitar su consumo.



**CONOCERLAS Y COCINARLAS** de forma apropiada ayuda a realizar un consumo seguro. La ebullición y eliminación del agua de cocción puede disminuir significativamente la concentración de **yodo y arsénico inorgánico**.



En el caso de los **NIÑOS**, por su especial vulnerabilidad y niveles de exposición, es recomendable que realicen un consumo muy limitado y ocasional de algas.

Estas recomendaciones se basan en el documento **Estudio de la presencia de metales pesados y yodo en algas destinadas al consumo humano. Evaluación del riesgo asociado y su contribución a la dieta total.** (Agencia Catalana de Seguridad Alimentaria, 2020)

