

SEBASTIÁN SILVA

Chile se caracteriza por su extensa costa y por sus excelentes productos marinos, como las algas. Ahora, este alimento es usado para hacer harina, y con esta, pan, productos apanados o empanadas. Los beneficios que entrega son diversos y los expertos coinciden en que su consumo va al alza.

Las algas marinas son una excelente fuente de minerales como yodo, calcio, hierro y magnesio, por esto la harina de algas es considerado un alimento "nutritivo y saludable", explica Marjorie Leyton, académica coordinadora nacional de la Línea Gestión Alimentaria de la carrera de Nutrición y Dietética de la U. San Sebastián. La harina se consigue tras secar y moler las algas, siendo cochayuyo, nori y kombu las más usadas, todas con grandes cualidades, aclara.

La nutricionista Ingrid Rivera coincide en las cualidades de este alimento y añade que puede ayudar a "restablecer la digestión de personas con SIBO, intolerantes al gluten o alteraciones digestivas como estreñimiento agudo". Además, no solo beneficia a la salud, sino que también es un producto sustentable y con un mercado prometedor.

FUENTE DE MINERALES:

El creciente mercado de la nutritiva harina de algas

Los especialistas coinciden en que el consumo de este alimento tiene un prometedor futuro en Chile y el mundo.

NUEVO MERCADO

Aunque existen otras opciones más tradicionales a la venta, como las harinas de trigo, maíz o avena, Leyton afirma que el mercado nacional de harina de algas está en crecimiento. "Hay un interés creciente de parte de la población en productos libres de gluten y con un perfil nutricional más rico, como el de estos alimentos", dice. Y esta harina responde bien a estas tendencias, asegura. Además, el proceso de elaboración es sustentable, pues tiene un bajo impacto ambiental, y ayuda a fijar dióxido de carbono y producir oxígeno. Rivera concuerda sobre el



LA HARINA DE ALGAS se obtiene luego de secar y moler algas marinas.

prometedor futuro de este alimento: "Poseerá mucho futuro si educamos a nuestra población y a la industria de alimentos en su consumo y utilización, generando una mejoría en la salud digestiva y

nutricional".

Un desafío pendiente es su sabor marino. Por esto, sugieren promocionarla al público adecuadamente, además de integrarla paulatinamente en las dietas.

HYPO PHOTOS