

Espirulina en polvo

Nombre científico: *Arthrospira platensis*

La espirulina es un alga microscópica de color verde azulada, considerada un superalimento por su riqueza nutricional. Ha sido utilizada por civilizaciones antiguas y hoy es valorada por deportistas, personas con dietas restrictivas y quienes buscan mejorar su salud de forma natural.

Beneficios principales

- Aporta proteína vegetal de alta calidad (hasta 60-70%)
- Fuente natural de hierro, ideal para combatir la anemia
- Contiene clorofila, ficocianina y antioxidantes que fortalecen el sistema inmune
- Apoya la desintoxicación natural del organismo
- Contribuye al control del apetito y niveles de colesterol

Tabla nutrimental promedio - Por cada 100 g de espirulina en polvo

Nutriente	Cantidad Aproximada
Energía	290 kcal
Proteína	57-65 g
Grasas	7-8 g
Carbohidratos	23-24 g
Fibra dietética	3-4 g
Hierro	28-38 mg
Calcio	100-120 mg
Magnesio	200-300 mg
Vitamina B1 (Tiamina)	2.4 mg
Vitamina B2 (Riboflavina)	3.7 mg
Vitamina B12 (análoga) ¹	2.6 µg (no biodisponible)
Betacarotenos (provitamina A)	3000-4000 µg

Nota: La B12 de la espirulina es análoga y no activa en humanos, por lo que no sustituye fuentes animales si hay deficiencia.



Dosis recomendada

- Iniciantes: 1 g por día (media cucharadita)
- Mantenimiento: 3–5 g por día
- Uso deportivo o terapéutico: hasta 10 g/día, dividido en 2 tomas

Siempre iniciar con dosis baja para evaluar tolerancia.

Formas de consumo

- En jugos verdes o licuados (con piña, apio, limón, menta)
- Disuelta en agua con limón y jengibre
- Espolvoreada sobre fruta, avena o ensaladas
- En cápsulas (cuando se desea evitar sabor)
- En mezclas con clorofila o chlorella

Tip: Tiene sabor fuerte a alga/mar; combinar con sabores cítricos ayuda a neutralizarlo.

PRECAUCIONES Y EFECTOS ADVERSOS

No recomendada en:

- Personas con fenilcetonuria (contiene fenilalanina)
- Enfermedades autoinmunes (puede estimular la inmunidad)
- Mujeres embarazadas o lactando, salvo indicación médica
- Personas con hipertiroidismo severo, salvo supervisión
- Niños menores de 3 años

Precaución en:

- Alergias a algas o mariscos (riesgo cruzado)
- Personas con anticoagulantes (posible interacción con vitamina K)
- Evitar si hay duda sobre la calidad del producto (puede contaminarse con metales pesados o microcistinas si no es de cultivo controlado)

Referencias:

1. FAO – Spirulina: Human nutrition and potential health benefits. <https://www.fao.org/3/i0424e/i0424e00.htm>
2. USDA FoodData Central – Spirulina, dried <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/168470/nutrients>
3. Karkos et al. (2011). Spirulina in clinical practice: evidence-based human applications. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2011. <https://doi.org/10.1093/ecam/nea071>
4. Moorhead & Capelli. (2007). Spirulina: Nature's Superfood. AquaSource Publications
5. Cian et al. (2015). Antioxidant and immunomodulating properties of spirulina. Food and Function, Royal Society of Chemistry. <https://pubs.rsc.org/en/content/articlelanding/2015/fo/c5fo00259h>

