



# Espirulina

## El Suplemento Alimenticio

### Más Sano del Mundo

#### Qué es la espirulina?

La espirulina es una pequeña alga de color azul-verde que tiene la forma de una espiral perfecta. Hablando en términos biológicos, es uno de los más antiguos habitantes del planeta. Habiendo aparecido hace 3.6 mil millones de años, hizo de puente evolutivo entre la bacteria y las plantas verdes. Esta planta acuática se ha renovado a sí misma durante miles de millones de años y ha nutrido a muchas culturas a lo largo de la historia, en África, en Oriente medio y en América. La espirulina crece naturalmente en lagos ricos en agua alcalina, los cuales pueden hallarse en cada continente, a menudo cerca de volcanes. Las mayores concentraciones de espirulina en la actualidad pueden encontrarse en el lago Texcoco en Méjico, alrededor del lago Chad en África Central y a lo largo del gran valle del Rift en el este de África.

**“Deja que tu comida sea tu medicina  
y que tu medicina sea tu comida”**

(Hipócrates, 460-c. 370 AC)

Se cataloga a la espirulina como un súper alimento porque su contenido nutritivo es más potente que el de cualquier otro.

Muchos de los nutrientes esenciales necesarios para el cuerpo están concentrados en la espirulina. Está compuesta de al menos un 60% de proteína vegetal, vitaminas esenciales y fitonutrientes tales como el extraño ácido graso GLA, sulfolípidos, glicolípidos y polisacáridos.

**60% de proteína vegetal** completa de fácil digestión y sin la grasa y el colesterol de la carne. La espirulina es una fuente de proteína vegetal de fácil digestión baja en grasas, calorías y que no provoca colesterol, que contiene todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo no puede producir pero que son necesarios para sintetizar los aminoácidos no esenciales. La espirulina no tiene celulosa en las paredes de sus células y, en consecuencia, se digiere y asimila fácilmente.

#### **Beta Carotene Natural (provitamina A)**

La espirulina contiene la fuente natural más rica en beta carotene natural, diez veces más concentrada que en las zanahorias. El beta carotene natural es superior a la variedad sintética porque el cuerpo humano convierte beta carotene en vitamina A solo si lo necesita; así que no se acumulará vitamina A en el cuerpo, volviéndose tóxica. El Beta carotene es un antioxidante muy importante. Diversos estudios indican que los alimentos ricos en beta carotene y vitamina A reducen el riesgo de cáncer.

#### **Ácido Gamma-Linolenico (GLA)**

Este extraño ácido graso esencial contenido en la leche de la madre ayuda a desarrollar la salud de los bebés. GLA es el precursor de las prostaglandinas del cuerpo, hormonas maestras que controlan muchas funciones. La espirulina es el único alimento conocido, a parte de la leche de la madre, con una fuente concentrada de GLA.

#### **El mejor suplemento natural de hierro**

El hierro es esencial para construir un sistema fuerte, aún y así la deficiencia en hierro es la más común entre las deficiencias en minerales. Estudios muestran que el hierro de la espirulina se absorbe con un 60% de mayor eficiencia que con otros suplementos de hierro.

#### **Alta en vitamina B-12 y B Complex**

La espirulina aporta la fuente más rica de B-12, más que el hígado de ternera. Debido a que la B-12 es la vitamina más difícil de obtener de fuentes vegetales, los vegetarianos se han acostumbrado a la espirulina. La vitamina B-12 es necesaria para el desarrollo de los glóbulos rojos.

## Fitonutrientes

Los polisacáridos en la espirulina se absorben fácilmente con mínima intervención de la insulina. Los fitonutrientes proporcionan energía rápida sin efecto nocivo sobre el páncreas.

**Los sulfolípidos** en algas azul-verdes pueden evitar que los virus ataquen o penetren las células, previniendo así una infección vírica; son 'notoriamente activos' contra el virus del SIDA, según el NCI.

**El Ficocianin** es el pigmento más importante de la espirulina; tiene magnesio y hierro en su formación molecular y, en consecuencia, puede que sea el origen de la vida, tanto para las plantas como para los animales. Estudios demuestran que afecta a las células madre que se hallan en la médula. Las células madre son esenciales tanto para los glóbulos blancos que forman el sistema inmunitario como para los glóbulos rojos que oxigenan el cuerpo.

**La clorofila** se conoce como un fitonutriente que limpia y desintoxica. La espirulina contiene un 1% de clorofila, entre los más altos niveles hallados en la naturaleza, y el mayor nivel de clorofila-A.

Los carotenoides son un complejo de carotenoides combinados que funciona en diferentes partes del cuerpo y que trabaja sinérgicamente para robustecer la protección antioxidante.

## Como utilizar la espirulina

La espirulina es un alimento natural sano que proporciona energía rápida y que es nutritivo. Para realzar el contenido nutritivo de los platos puede añadir polvo de espirulina a jugos de frutas o verduras o a otros platos. Es sabrosa en sopas, ensaladas, pasta, pan o mezclada con yogurt. Los copos de espirulina se pueden comer como snack o como condimento de sus platos, para el pan o ensaladas. No cocine la espirulina ya que afectará su valor nutritivo. Las cápsulas de espirulina se pueden tomar a cualquier hora del día; la digestión lleva una hora.

## Dosis

Datos de consumiciones por largos periodos y la evidencia científica sugieren que consumir entre 2-5 gramos por día mejorará significativamente su salud. Para obtener mejores resultados, tome espirulina cada día. Una pregunta muy frecuente es si se puede consumir mucha espirulina. La espirulina es un alimento natural seguro sin efectos secundarios. Algunas personas toman 10 gramos hasta tres veces por día.

## Composición nutritiva de la Espirulina

### General Analysis

Protein	60%
Lipids (fats)	5%
Carbohydrates	25%
Minerals (Ash)	7%
Moisture	3%

### Values (per 100g spirulina)

Energy	387 kcal
Phycocyanin	1.37g
Total carotenoids	0.19g
Chlorophylls	0.97g
Vitamin B12	16.41ug
Gamma Linolenic Acid	0.02g
Iron	37.73mg

Nota: Este perfil puede variar ligeramente, dependiendo de factores de producción.