

Buenos y malos hábitos

## La naturaleza, una madre cuidadosa

**L.N. Judith Jiménez López**

Muchas son las plantas, los tallos, los tejidos y colores que la naturaleza nos brinda; aromas, sabores y formas que dan a nuestra vida un sentido fresco y armonioso, porque incluso en aquellas tormentas y olas gigantescas, más allá de volcanes de lava candente y vientos que sacuden con kilómetros de fuerza, está una proveedora, una gentil arquitecta de rostros infinitos, de fuerza incalculable y capaz de dar salud y vida.

Entre tantas maravillas de las que sabemos y tantas otras de las ignoramos, se encuentran las vidas apenas perceptibles, los caldos nutritivos unicelulares, los primeros seres vivos, los que hasta la fecha nos sorprenden.

Tal es el caso del alga spirulina.

La spirulina es el descendiente de la primera forma de vida fotosintética. Surgió hace 3,500 millones de años, como una de las cianofitas que formaron la actual atmósfera.

Es una microalga verde-azulada que crece en lagos salobres y en desiertos muy especiales de nuestro planeta, ya que requiere de condiciones específicas para su desarrollo.

Dentro de nuestro país se encuentra en el Lago de Texcoco y, en el resto del mundo, en el Lago Chad y el Lago Titicaca. En estas localidades crece de manera natural; actualmente ya se cuenta con sitios especializados en su cultivo y producción.

Esta forma de vida tan pequeña, de cierta manera tan frágil, tiene características que la hacen muy especial para el consumo humano. Se puede imaginar que hace cientos de años, antes de las industrias, antes de los cultivos, los hombres se alimentaban de ella o de sus predecesores, complementando su dieta y observando a otros seres vivos hacer lo mismo.

### **Pero... ¿Cómo es el alga spirulina?**

Aunque pudiéramos pensar que a la vista no resulta muy apetitosa... es uno de los alimentos más antiguos, considerado así por sus características y la biodisponibilidad de sus nutrientes de los que contiene:

- Aminoácidos esenciales y no esenciales.
- Casi todas las vitaminas.
- Minerales y oligoelementos.
- Ácidos grasos esenciales.
- Carbohidratos de fácil absorción.
- Antioxidantes.

Por lo tanto, su consumo no sólo asegura una nutrición adecuada, sino que –por su alto contenido en los elementos mencionados-, fortalece el sistema inmune y óseo, facilita la transmisión neuromuscular, protege la visión e inhibe la replicación viral, entre otros beneficios. Analicemos un poco su contenido nutricional en comparación con alimentos conocidos, Spirulina tiene:

- 1.65 veces más proteínas que la soya y 3 veces más que los frijoles.
- 8.4 veces más calcio que la leche entera.
- 15 veces más betacaroteno que los duraznos y 21 veces más que las zanahorias.
- 3 veces más vitamina B12 que el huevo.

Tal vez no hemos pensado que tenemos al alcance una opción nutricional sumamente importante.

¿No es algo realmente especial?

Está al alcance de nuestras manos y puede complementar de manera excelente nuestra alimentación asegurándonos una nutrición adecuada.

Puede consumirse fresca, en polvo, en tabletas o cápsulas, puede mezclarse con otros alimentos, por ejemplo en licuados o jugos, sólo hay que tener cuidado con la calidad de la misma.

No tiene efectos secundarios, pues como alimento es recomendado para todas las edades y estilos de vida.

Y para aquellos que estarán pensando que, con tantos nutrimentos seguros, es muy calórica, se puede aclarar que contiene solo 19 calorías por cada 5 gramos de alga.

No pretendo que cambiemos la base de nuestra alimentación, ni que exclusivamente... vivamos de algas, sólo que consideremos que una alimentación sana debe contener todo lo que nuestro organismo requiere, en balance, en cantidad y calidad para disponer de él y evitar enfermedades, muertes prematuras y dolorosas.

Cuidemos de nosotros al cuidar y disfrutar de esta madre sabia que nos provee de los elementos que necesitamos, de manera tal que, hasta en estas formas infinitamente pequeñas, se esconde energía y cuya variedad en nuestra dieta es lo que nos mantiene en forma, sanos...Realmente vivos.