

¿POR QUÉ  
COMER...?

# ALGA ENSALADA WAKAME



Estudios demuestran que el consumo de algas marinas regularmente alarga la vida más tiempo y con más salud este beneficio es atribuible a la gran riqueza nutricional que aportan las algas al organismo, mayor a la de cualquier otro vegetal.

## BENEFICIOS

- Tienen propiedades de proteger los huesos y depurar el organismo.
- Tiene yodo, oligoelemento imprescindible para metabolizar energía en la célula.
- Favorece la síntesis adecuada de hormonas en la glándula tiroidea.
- En el caso de Hipertiroidismo controlar estrictamente la ingesta de yodo.
- Aporta alto contenido de calcio y fósforo, esenciales para huesos y dientes.

## CURIOSIDADES

Lavarlas con agua fría, hidratarlas 5 minutos, para ser consumidas, utilizar pequeñas cantidades, cuando se hidratan crecen.

VALOR  
NUTRICIONAL  
100 Gr

Calorías  
**53,5**

H.Carbono  
**8,7 gr**

Proteínas  
**3 gr**

Grasas  
**0,6 gr**

Fibras  
**0,5 gr**