

Algas comestibles de las costas españolas: identificación y preparación

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Agua

Etiquetas: Sin etiquetas

Algas comestibles de las costas españolas: identificación y preparación

Las costas españolas albergan más de 30 especies de algas comestibles que han sido recolectadas históricamente en Galicia, Asturias, Cantabria y País Vasco. Estos vegetales marinos aportan minerales esenciales como yodo (hasta 1.500 µg/100 g en kombu), hierro, calcio y vitaminas del grupo B. En un escenario de crisis alimentaria, las algas representan una fuente nutricional accesible y renovable para comunidades costeras. La legislación española (Real Decreto 2242/1984 y actualizaciones de la AESAN) regula su comercialización, pero la recolección para autoconsumo es libre en la mayoría de comunidades autónomas fuera de zonas protegidas. Este artículo cubre la identificación segura, temporadas de recolección y técnicas de preparación de las especies más comunes del litoral español.

Principales especies comestibles del Atlántico y Cantábrico

La costa atlántica y cantábrica española concentra la mayor diversidad de algas comestibles de Europa, gracias a las aguas frías y ricas en nutrientes de la corriente de Canarias y las surgencias gallegas. Las siguientes especies se encuentran con facilidad en el intermareal rocoso durante las mareas bajas vivas (coeficiente superior a 85).

Himanthalia elongata (espagueti de mar): Alga parda con frondas largas y estrechas de hasta 3 metros que crecen desde un disco basal en forma de botón. Temporada óptima de recolección: marzo a junio. Se encuentra en el intermareal inferior y submareal somero. Sabor suave, ligeramente dulce. Contiene 8 g de proteína/100 g en peso seco y es rica en vitamina C (35 mg/100 g). En Galicia se la conoce como "correa".

Undaria pinnatifida (wakame): Especie invasora originaria del Pacífico asentada en las rías gallegas desde los años 80. Alga parda de 1-2 metros con nervadura central marcada y borde ondulado. Recolección recomendada de febrero a mayo antes de la esporulación. Contiene fucoxantina (carotenoide con propiedades antioxidantes) y ácido algínico. Su recolección está fomentada en algunas comunidades autónomas por ser especie exótica invasora.

Palmaria palmata (dulse): Alga roja de frondas planas y aplanadas de color rojo-púrpura de 20-40 cm. Crece sobre rocas y sobre los estipes de Laminaria. Excelente contenido proteico (hasta 25 g/100 g en peso seco) con todos los aminoácidos esenciales. Temporada: junio a octubre. Sabor umami pronunciado. Tradicionalmente consumida en Asturias y Cantabria.

Porphyra/Pyropia (nori silvestre): Alga roja muy fina y laminar, casi translúcida, de color púrpura a verdoso. Crece en la zona intermareal alta expuesta al oleaje. Temporada: invierno y primavera temprana (diciembre a marzo). Alto contenido en proteínas (30-50 g/100 g seco) y vitamina B12 (hasta 77 µg/100 g seco según

estudios de la Universidad de Santiago de Compostela). En Galicia se conoce como "lugas".

Codium tomentosum (codio): Alga verde esponjosa de forma dicotómica, tacto aterciopelado, de 15-30 cm. Habitual en pozas intermareales. Disponible todo el año. Bajo contenido calórico y alta cantidad de fibra soluble. Se consume fresca en ensaladas o deshidratada como condimento.

Algas del Mediterráneo y zonas de recolección

El Mediterráneo español tiene menor diversidad de algas comestibles que el Atlántico debido a sus aguas más cálidas y oligotróficas, pero aún ofrece especies aprovechables. La recolección debe realizarse siempre en zonas alejadas de puertos, desagües industriales y núcleos urbanos, ya que las algas bioacumulan metales pesados (plomo, cadmio, mercurio) y contaminantes orgánicos.

Ulva lactuca (lechuga de mar): Alga verde laminar de 15-30 cm, frondas anchas de color verde brillante. Cosmopolita, presente tanto en Atlántico como Mediterráneo. Crece en pozas intermareales con cierto aporte de nutrientes. Contiene hierro (3,9 mg/100 g fresco), magnesio y fibra. Se consume fresca en ensaladas, en tempura o deshidratada como condimento.

Gracilaria spp.: Algas rojas ramificadas de 20-40 cm presentes en estuarios y lagunas litorales mediterráneas. Fuente de agar (gelificante natural). Se pueden hervir para extraer el agar o consumir directamente en ensaladas y sopas.

Caulerpa prolifera: Alga verde de aspecto plumoso presente en praderas submarinas del Mediterráneo. Comestible pero con sabor fuerte y ligeramente picante por la caulerpenina. Consumir con moderación. No confundir con *Caulerpa taxifolia* (especie invasora tóxica de color verde más intenso y frondas más regulares).

Precaución con el yodo: Las algas pardas (kelp, kombu, wakame) contienen cantidades muy elevadas de yodo que pueden provocar disfunción tiroidea si se consumen en exceso. La AESAN recomienda no superar los 600 µg/día de yodo. Las personas con patología tiroidea deben consultar a su médico antes de incorporar algas a su dieta habitual.

Recolección segura y conservación

La recolección de algas requiere conocer las mareas (consultar la tabla de mareas del Instituto Hidrográfico de la Marina), usar calzado antideslizante apropiado para roca mojada y nunca dar la espalda al mar. Las mareas vivas de equinoccio (marzo y septiembre) ofrecen el mayor acceso al intermareal inferior donde crecen las especies más apreciadas.

Cortar las algas con tijeras o cuchillo dejando siempre la base del talo o disco de fijación intacto para que regeneren. No arrancar de raíz. Recolectar solo ejemplares sanos, sin epífitos excesivos ni decoloración. Transportar en bolsas de malla o cestas que permitan el escurrido del agua de mar.

Método de conservación

Procedimiento

Duración estimada

Deshidratación al aire

Extender sobre rejillas en lugar ventilado y sombreado. Voltear cada 12 horas hasta que crujan al doblarlas.
6-12 meses en tarro hermético

Deshidratación con sal

Alternar capas de alga y sal gorda marina (proporción 3:1 alga/sal). Prensar 48 horas y secar al aire.
12-18 meses

Congelación

Blanquear 30 segundos en agua hirviendo, enfriar en agua con hielo, escurrir y congelar en bolsas sin aire.
6 meses a -18 °C

En salmuera

Sumergir en solución al 15-20 % de sal marina. Mantener refrigerado.
3-4 meses en nevera

Para rehidratar algas secas, sumergir en agua fría durante 10-20 minutos según la especie. El wakame se rehidrata en 5 minutos; el espagueti de mar necesita 15-20 minutos. El agua de remojo puede aprovecharse como caldo base por su contenido en glutamato natural.

Preparaciones culinarias básicas

Las algas pueden incorporarse a la dieta de múltiples formas. Frescas en ensaladas (lechuga de mar, dulce, nori), como espesante en guisos y potajes (por su contenido en alginatos y carragenanos), en tempura (especialmente wakame y espagueti de mar), como condimento deshidratado y molido (sustituto parcial de sal que aporta umami), o como base para caldos (dashi gallego con kombu autóctono Laminaria ochroleuca).

Ensalada de espagueti de mar: Rehidratar 50 g de espagueti de mar seco 15 minutos. Escurrir y mezclar con tomate, cebolla, pimiento verde y aliño de aceite de oliva virgen extra, limón y ajo. Aporta textura crujiente y sabor marino.

Caldo de algas (dashi atlántico): Hervir 10 g de kombu gallego (Laminaria ochroleuca) en 1 litro de agua a fuego lento durante 20 minutos sin que llegue a ebullición fuerte. Colar y usar como base para sopas, arroces o guisos. El glutamato natural potencia el sabor.

Dulce tostado como snack: Tostar láminas de dulce seco en sartén sin aceite a fuego medio durante 30-60 segundos por cada lado hasta que queden crujientes. Sabor similar al bacon ahumado. Excelente aporte proteico como tentempié.

⚠ Advertencia: Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.