

# Alga espirulina orgánica en polvo (250 g.)

*Con mayor densidad de nutrientes*

## **Alga espirulina o spirulina**

La espirulina es un alga unicelular azul verdosa famosa por ser una fuente importante de proteínas, vitaminas y minerales, por lo que destaca por su alto valor nutritivo. Además, tiene un efecto saciante.

### **Características:**

- Bolsa biodegradable con 250 gramos de producto.
- 100% vegano.
- No contiene trigo, gluten, soya, lácteos, huevo, pescado/mariscos, o cacahuete/nueces.
- Es rica en fibra.
- Es una excelente fuente de proteínas de origen vegetal, de fácil absorción.
- Contiene muy pocas calorías.
- Contiene calcio, fósforo, magnesio, hierro, potasio, zinc, manganeso y calcio.
- Posee vitaminas A, E, D, C y todas las del grupo B excepto la B12.
- Aporta ácidos grasos esenciales, en especial, Omega 3 y Omega 6 y ácidos linoleico y gama linolénico, que contribuyen a reducir el colesterol LDL y los triglicéridos.

Puede ser utilizada en sopas, tortitas de garbanzo, tortitas de papa o de cualquier otro tipo, en palomitas de maíz, ensaladas, jugos verdes, falafel, salsa pesto, o en el guiso de tu preferencia.

### **Dosis diaria recomendada:**

- Bebés 1 gramo mezclado en papillas.
- Niños de 3 a 12 años de 2.5 a 5 gramos al día.
- Jóvenes y adultos de 5 a 10 gramos al día.
- Adultos mayores 5 gramos al día.

### **Beneficios del alga espirulina:**

- Disminuye la presión arterial.
- Disminuye el colesterol y los triglicéridos.
- Mejora los síntomas de la rinitis alérgica.
- Previene y controla la diabetes.
- Favorece la pérdida de peso.
- Puede aumentar la atención, mejorar el humor y la disposición.
- Puede mejorar la memoria y ejercer un efecto neuroprotector.
- Puede reducir la inflamación.
- Mejora y fortalece el sistema inmune.
- Puede ayudar en el tratamiento de la artritis.
- Impide el envejecimiento precoz.
- Previene el cáncer.
- Favorece la hipertrofia y la recuperación muscular.
- Purifica el organismo.
- Puede mejorar los síntomas de la anemia.

### **Todo lo que debes saber sobre el alga espirulina**