

THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



Plato preparado con algas wakame. vsl/Shutterstock

La ciencia de las algas entra en MasterChef

Publicado: 1 julio 2025 01:29 CEST

Rocío Ibarra-Arias

Responsable de Comunicación IEDIS y Colaboradora GICID, Universidad de Zaragoza

Carlos Sáenz Royo

Organización y dirección de empresas, Universidad de Zaragoza

Fernando Muñoz Sánchez

Profesor Titular de Universidad en el Departamento de Contabilidad y Finanzas. Miembro del IEDIS, Universidad de Zaragoza

Jesús Fleta Zaragozano

Catedrático de Medicina. Pediatra, Universidad de Zaragoza

Jorge Fleta-Asín

Profesor Titular de Organización de Empresas. Instituto de investigación IEDIS., Universidad de Zaragoza

<https://theconversation.com/la-ciencia-de-las-algas-entra-en-masterchef-259472>

¿Qué tienen en común un plato de alta cocina, un superalimento y el cuidado medioambiente? Los jueces de MasterChef España lo tienen claro. “Las algas suponen un antes y un después en la cocina”, afirmaba Samantha Vallejo-Nágera. “Aportan lo mejor de las hortalizas y del mar”, añadía Jordi Cruz. Y para Pepe Rodríguez, son “un ingrediente sostenible que enriquece caldos, sopas y hasta platos tradicionales”.

Cuando ciencia y televisión cocinan juntas

El caso de las algas marinas es un buen ejemplo de cómo el conocimiento científico y la cultura mediática pueden colaborar para transformar percepciones y hábitos de consumo. Gracias a su presencia en programas de gran audiencia y al respaldo de la investigación, las algas han pasado de lo exótico a lo cotidiano, de lo anecdótico a lo estratégico.

En MasterChef, las algas han dejado de ser una rareza para convertirse en protagonistas. Y su impacto va mucho más allá de la televisión: están transformando la forma en que comemos, cocinamos y pensamos el futuro de la alimentación. La sinergia entre gastronomía y ciencia sitúa a las algas como motor de innovación culinaria, nutricional y medioambiental.

Las algas como protagonistas en MasterChef

Desde sus primeras temporadas, MasterChef ha incorporado las algas de manera habitual tanto en pruebas de plató como en exteriores. Codium, kombu, espagueti de mar, wakame o lechuga de mar forman parte del “supermercado” al que acceden los concursantes en un 40 %-60 % de los cocinados.

Además, chefs invitados presentan platos emblemáticos con algas como ingrediente central, como el coral de amaranto con emulsión de codium o la sopa de escabeche de mar con agua de algas del chef Ángel León.

Los finalistas del programa también han apostado por ellas en los menús decisivos, como en la final de Ángela, con su plato “Perfumadita de Brea”, o en elaboraciones como el solomillo con pesto de algas de Nacho Manzano.



Receta de MasterChef de solomillo de vaca rubia, con pesto de algas y ensalada. RTVE, CC BY

Más allá del atractivo gastronómico, MasterChef también ha aprovechado su alcance para concienciar sobre la sostenibilidad. En una reciente prueba, los aspirantes cocinaron con especies invasoras como el wakame o el kombu, originarias de Asia y el Pacífico. Estas algas, al no tener depredadores naturales, se reproducen rápidamente y alteran los ecosistemas. El programa destacó su consumo controlado como estrategia para mitigar su impacto ambiental, siguiendo las recomendaciones internacionales sobre biodiversidad.

Un superalimento con respaldo científico

Desde la ciencia, las algas también han captado la atención por su extraordinario perfil nutricional. Ricas en minerales como yodo, calcio, hierro y magnesio, también destacan por su contenido en vitaminas A, C, D, E, K y B12.

Este último nutriente, escaso en dietas vegetales, hace de las algas un recurso clave para la nutrición global. En palabras de Jordi Cruz, se aúna en un solo producto lo mejor de las hortalizas y del mar, lo que refuerza su potencial como superalimento integral.

Su fácil cultivo y alto rendimiento las posicionan como una solución realista para combatir deficiencias nutricionales en regiones con acceso limitado a otros alimentos ricos en micronutrientes.

Industria alimentaria: mucho más que ensaladas

La aplicación de algas va mucho más allá del plato. Compuestos como el alginato o el agar se emplean como gelificantes y estabilizantes en productos procesados. Estudios recientes han demostrado que pueden enriquecer alimentos con ácidos grasos poliinsaturados y proteínas de alta calidad, impulsando una alimentación vegetal más saludable y tecnológicamente avanzada. Pepe Rodríguez subraya que “las algas funcionan de maravilla para enriquecer caldos y sopas”, lo que demuestra su valor funcional en la cocina profesional y en la industria.

Economía azul y empoderamiento social

El mercado global de algas ha crecido exponencialmente, pasando de 5 000 a 17 000 millones de dólares en apenas dos décadas. Este auge no solo beneficia a la industria, sino también a comunidades costeras en países en desarrollo. En zonas de Asia y África, más del 50 % de las personas que trabajan en su cultivo son mujeres, muchas de ellas liderando proyectos que mejoran su autonomía económica y social.

Lo único que nos falta es encontrar ese supermercado donde las algas estén fácilmente disponibles, lo que fomentaría que más personas las compren y experimenten con ellas.

Hacia una sostenibilidad activa

El impacto ambiental positivo de las algas es doble. Por un lado, su cultivo captura CO₂ de forma eficiente, ayudando a mitigar el cambio climático. Por otro, se exploran sus aplicaciones en la fabricación de bioplásticos y biocombustibles, con tasas de crecimiento prometedoras en el mercado. Las algas son un recurso sostenible y si cuidamos nuestros mares, siempre estarán disponibles como alimento y no solo como recurso marino.

Además, su uso responsable como ingrediente culinario, como ejemplificó MasterChef en la prueba sobre especies invasoras, puede convertirse en una estrategia ecológica que combine alimentación sostenible y protección de la biodiversidad marina.

Hoy, comer algas no solo es tendencia: es una apuesta por la salud, la sostenibilidad y la innovación alimentaria. Como dirían los jueces de MasterChef: ¡pongámosle sabor a la vida!