

Fecha: 21-01-2026
 Medio: La Prensa Austral
 Supl.: La Prensa Austral
 Tipo: Noticia general
 Título: La Salicornia magallánica: un posible superalimento regional

Pág.: 6
 Cm2: 302,3

Tiraje: 5.200
 Lectoría: 15.600
 Favorabilidad: ☐ No Definida

"No hay mucha cultura gastronómica respecto a esta planta como en Argentina"

La Salicornia magallánica: un posible superalimento regional

» Posee desde propiedades antioxidantes y proteínas hasta minerales esenciales como calcio, magnesio, potasio y sodio. Además, tiene omega 3 y omega 6, ácidos grasos poliinsaturados esenciales que el cuerpo no produce por sí mismo.

“Yo me la jugaría, yo creo que sí se podría considerar un superalimento”, así lo señaló Pamela Bahamóndez, investigadora del Instituto de Investigaciones Agropecuarias (Inia) Kampenaike, al referirse al potencial de la poco conocida Salicornia magallánica como un alimento con alta densidad de nutrientes. Esta planta presenta múltiples características clave que permitirían aumentar su valor y contribuir a la diversificación de la producción local.

¿Qué es la Salicornia?

La Salicornia es una planta nativa de la Patagonia chileno-argentina, carnosa y de color verde que pertenece al género de las halófitas, es decir, que crece en terrenos salinos. De acuerdo con análisis realizados por el Inia, la Salicornia magallánica presen-



Esta planta posee minerales esenciales como calcio, magnesio, potasio y sodio, lo que la transforma en un alimento con un valor nutricional notable.

ta gran cantidad de nutrientes relevantes, tiene un contenido proteico cercano al 14-16% en base seca. De igual manera, tiene un alto contenido de minerales esenciales como calcio, magnesio, potasio y sodio, lo que la

transforma en un alimento con un valor nutricional notable.

Posee, además, alto contenido de compuestos fenólicos, es decir, propiedades antioxidantes y potenciales efectos antiinflamatorios, situándola sobre otras

especies del mismo género y por encima de numerosos vegetales de consumo habitual.

“Es superior a la acelga en capacidad antioxidante, omega 3 y omega 6, que es algo que no poseen todas las verduras. Normalmente, los omegas los asociamos a la palta, que es importante consumirla porque nosotros naturalmente no la generamos, entonces en ese sentido es bueno, por ejemplo, para las personas que no comen carne”, explica Bahamóndez.

La Salicornia como alimento

“No hay mucha cultura gastronómica respecto a la salicornia como en Argentina, que sí está estudiada, y se suele consumir en restaurantes gourmet”, así explicó Bahamóndez las diferencias que existen en cómo se

percibe esta planta en comparación al país vecino. La Salicornia, en honor a su nombre, tiene un potente sabor salado que le permite tener varias formas gastronómicas, desde molerla para crear “sal de salicornia”, hasta usarla como un topping en ceviches, pastas, tortillas, etc. También se puede usar en ensaladas.

Los estudios realizados por Inia también demuestran que los procesos de deshidratación por aire forzado y liofilización (congelamiento) preservan eficazmente las propiedades nutricionales y funcionales de la especie, permitiendo su transformación en harinas funcionales, sales y otros subproductos, sin pérdidas significativas de sus atributos bioactivos. Esta característica es clave para la agregación de valor en origen y la diversificación productiva local. **/LPA**