

Nombre del Programa/Proyecto:	Proyecto EbAMar – Medidas de adaptación basadas en Ecosistemas para un manejo integrado de zonas marino costeras
País:	Perú
Tema/ sector/ workstream:	Ambiente/ Zonas marino costeras/ Enfoque EbA

Algas marinas: fuente de nutrición y trabajo



Imagen: Video de la cuarta edición del Cocina Consciente. Archivo GIZ/ EbAMar

¿Sabías que la mitad del oxígeno que respiramos se genera en los océanos? ¿O que el océano absorbe grandes cantidades de dióxido de carbono, regula el clima, proporciona proteínas y nutrientes, y son principal fuente de trabajo para actividades económicas como la pesca y el turismo? El océano es fundamental para la vida de todos los organismos de la tierra, por tanto, debemos conservarlo.

En el marco del Día Mundial de los Océanos que se celebró en junio, el Ministerio del Ambiente (MINAM) junto a World Wild Fund (WWF) y EbAMar replicaron la cuarta edición de “Cocina Consciente”. El evento tuvo el objetivo de sensibilizar sobre la importancia del océano como fuente de vida y medio de subsistencia.

“Cocina consciente” es un formato novedoso para compartir información sobre la relevancia de la pesca artesanal y las/los pescadores artesanales. Así como también, el consumo responsable, el cuidado del mar y sus especies, mientras se preparan 2 platillos a base de un recurso marino. En esta edición se contó con la participación de Aurelia Lucana, pescadora artesanal y extractora de algas de Pisco - Ica, y el famoso cheff Palmiro Ocampo, quien preparó dos platos a base de algas: ceviche con yuyo y picante de cochayuyo.

Las algas marinas ofrecen un conjunto de nutrientes y proteínas importantes como las vitaminas A, B2, C y E, hierro, magnesio, yodo, fósforo y calcio. Además de ello, ayudan a regular la tiroides, aliviar várices, calmar el estrés, rehidratar el cabello y ser fuente de vida y juventud. Si quieres conocer más sobre el valor nutricional de las algas, te invitamos a ver el evento en el Facebook del MINAM en este [link](#). Y si deseas ver las anteriores ediciones, haz clic [aquí](#).

Resumen de la noticia

En el marco del Día Mundial de los Océanos que se celebró en junio, se realizó la cuarta edición de “Cocina Consciente” para sensibilizar sobre la importancia del océano como fuente de vida y medio de subsistencia (Ver [video](#) del evento). En esta edición se contó con la participación de Aurelia Lucana, pescadora artesanal y extractora de algas de Pisco – Ica, del Perú; y el famoso cheff Palmiro Ocampo, quien preparó dos platos a base de un nutritivo recurso marino como las algas.

Para obtener más información, póngase en contacto con rosa.rodriguez@giz.de y maría.mendozaaguirre@giz.de