

# ALMEJAS, INTENSO SABOR MARINO Y TEXTURA SUAVE

Por cada 100 gramos

Calorías

47,3  
kcal

agua

88,8  
g

Proteínas

10,7  
g

Hidratos de Carbono

0,0  
g

Colesterol

40  
mg



**S**olas, con limón, a la marinera con salsa verde o roja, al ajillo y a la sartén, en sabrosa paella o arroz con marisco, con fabes, con pimentón al estilo murciano, en sopa de marisco... Las almejas son un producto excepcional y para buenas, sin duda, las gallegas; pero hay muchas variedades y precios que dan juego. Las almejas se pueden encontrar en el mercado básicamente en tres presentaciones: frescas y vivas, congeladas o en conserva, con o sin valvas.

En el caso de adquirirlas frescas se debe tener en cuenta que las finas y chirlas suelen resistir fuera del agua mayor tiempo que otras especies de moluscos, por lo que su comercialización está más extendida.

A la hora de utilizarlas en cualquier preparación, y ante la posibilidad de que haya quedado algo de tierra en su interior, es aconsejable introducir las finas y chirlas en un bol con agua muy fría y sal, al menos quince minutos. Hay quien las deja en la nevera así toda una noche pero no hace falta tanto. Si se guardan algunas horas en el frigorífico conviene ha-

cerlo poniéndole un peso encima de la malla en la que se han adquirido. Son un producto de intenso sabor marino y textura suave. En hogares, bares y restaurantes tienen su espacio y en cualquier punto de España, incluso de interior, tienen un gran peso gastronómico.

La mayoría de almejas en conserva pasan directamente

a servirse de aperitivo, aderezadas con pimienta y limón.

El poder saborizante de las almejas frescas hace que se puedan incluir en salsas, destacando la verde, o distintas elaboraciones de pasta a la marinera con salsa de almejas y otros mariscos, ensaladas templadas, fideuá, platos cárnicos como las manitas de cerdo rellenas de verdura, rece-

tas de pescado y arroces como el arroz caldoso o el arroz con bogavante tan típico en las costas cartageneras, mazarroneras y aguileñas. Es interesante guardar siempre el caldo que dejan, colado a través de un paño para que recoja todos los residuos, y emplearlo en la elaboración o en futuros platos.

En las costas españolas, la recogida de almejas se realiza entre los meses de septiembre y abril, mediante artes tradicionales como el rastrillo, a flote, a pie con un instrumento de acopio y desde pequeñas barcas aprovechando la bajamar.

Pero la mayoría de almejas que llegan habitualmente a los mercados corresponden a ejemplares que han sido cultivados. En España, estas técnicas comenzaron a desarrollarse a mediados del siglo XX, representando el mayor número de cultivos las especies de almeja fina y babosa, por su mejor calidad, rápido desarrollo y mayor rentabilidad en el mercado. El cultivo se realiza en instalaciones controladas a diferentes profundidades, normalmente aprovechando bancos naturales de arena fangosa, con entrada y salida de aguas.

## UN POCO DE HISTORIA

### EL MEJOR APERITIVO PARA LOS ROMANOS

Las almejas ya existían hace más de 100 millones de años en mares y océanos; se han encontrado restos de fósiles, junto a caracolas y erizos, que atestiguan dicha antigüedad. Durante el siglo I a. C. en la ciudad de Pompeya, el romano Paratus agasaja con una cena a su amigo Pansa ofreciéndole, entre otros manjares, ostras, alondras, mejillones y almejas. A través de referencias como esta, o las recetas del gastrónomo del siglo I d. C. Apicio, son conocidos los gustos de los romanos por estos bivalvos, utilizándolos como ingrediente para salsas o protagonistas de succulentos aperitivos junto a otros mariscos. Las almejas finas y chirlas habitan los fondos arenosos del litoral atlántico, el Canal de la Mancha y el Mar Mediterráneo, en este último en menor medida. Se pueden encontrar enterradas en la arena de la zona intermareal (para enterrarse utiliza un pie musculoso en forma de hacha).

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

## FUENTE DE PROTEÍNAS Y HIERRO



DANIEL DE LUIS

CATEDRÁTICO DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN DE LA UVA

**A**unque existen diferentes tipos de almejas dependiendo del lugar de procedencia y de la especie, por lo general este alimento es una buena fuente de proteínas (10 gramos por 100 de producto), su contenido en grasa es muy reducido no llegando al medio gramo por 100, así como en hidratos de carbono, que es prácticamente nulo. Su consumo es una buena manera de incorporar proteínas en la dieta con bajo aporte calórico, tan solo 47 calorías cada 100 gramos. Por otra parte, tienen también un bajo contenido de colesterol comparado con otros mariscos, con tan solo 50 mg por 100.

Entre sus micronutrientes destaca la presencia de minerales como el hierro, así como potasio y calcio. Probablemente el aspecto nutricional más interesante, es el relativo a su alto contenido en hierro. Su aporte es tan elevado que supera a muchos alimentos de origen animal como la ternera o el hígado, que en artículos anteriores hemos comentado como los alimentos con más hierro en la dieta. En el caso de las almejas su aporte es de 24 mg por 100 gramos de producto, esto supone que el consumo de una ración de este alimento aporta más del doble de los requerimientos diarios de hierro. Las almejas, por tanto, son un alimento recomendado para aquellas personas que presentan riesgo de anemia ferropénica, como mujeres embarazadas, etcétera.

Las almejas, además de la importante cantidad de hierro que contienen, son también ricas en fósforo, potasio, zinc, cobre, manganeso, selenio calcio o yodo. Por tanto, son importantes para el desarrollo de nuestros huesos. Con respecto al contenido en yodo intervienen en el mantenimiento de la actividad de nuestra glándula tiroidea con una correcta producción de hormonas tiroideas. Contienen además vitamina B12, una vitamina cuya deficiencia causa otro tipo de anemia y se relaciona con el deterioro cognitivo, por lo que se trata de un alimento adecuado para incluir en la dieta de personas de edad avanzada.

El único aspecto que debemos controlar es el relativo a su contenido en purinas, que lo convierte en un alimento poco aconsejable para quienes tienen ácido úrico alto en sangre.

En resumen, teniendo en cuenta su elevado contenido proteico y bajo aporte calórico, es un alimento interesante para todas las edades, sin olvidarnos de su elevadísimo contenido en hierro.



ANA SANTIAGO