

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

Almejas, frescas o en conserva

Molusco. Este producto de la familia de los bivalvos es un buen representante para poder disfrutar en la mesa como aperitivo o primer plato



COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
88,8 g	47 kcal	0 g	50 mg	0 g

ANDREA D. SANROMÁ

Viven enterradas en la arena de mares y también de ríos, y se adaptan a temperaturas que van de los cinco a los treinta y cinco grados. Las variedades más consumidas en España son la almeja fina, también llamada de Carril por su procedencia (Galicia), con una coloración externa entre blanquecina y marrón claro; la babosa, que tiene una tonalidad de gris pálido o crema, con pequeñas rayas; y la japónica, con una concha más oscura, entre tostado, gris y negro. Su cultivo en España comenzó algunos años antes de la mitad del siglo pasado.

La almeja fina y la babosa son las que mayor interés despiertan

por su mejor calidad y precio, y por estar más desarrolladas sus técnicas de cultivo.

El precio oscila en función de cada temporada, y, por ejemplo, se encuentra en la lista de los productos que más suben de precio en Navidad, junto a mariscos y algunos pescados.

De agua salada y dulce, las almejas destacan por su textura suave, por lo que estos bivalvos se han posicionado en la cocina como un delicioso manjar con el que sorprender tanto en plato principal, aperitivo o como guarnición de platos de pescados, arroces, pastas y sopas, entre otros.

Las recetas más populares las detallan con salsas como, por

ejemplo, la verde o marinera, pero también se estilan las versiones más picantes para los estómagos resistentes. Eso sí, es recomendable una buena limpieza antes de consumirlas para poder descartar las que se encuentren en mal estado y que no quedan restos de tierra en su interior.

Se echan a una cazuela con agua y sal durante un cuarto de hora. Por su puesto, si cuando las vas a tratar tienen mal olor no hay ninguna duda de que debes desecharlas. Una vez limpias se pueden preparar de la forma que más te guste.

Otra opción son las almejas en conserva, ya que son muy recurridas en los aperitivos, tapas y entrantes, y es habitual servir las

con un chorrito de limón o vinagre y pimienta.

Otra opción es incorporarlas como un ingrediente más en originales ensaladas primaverales o en salpicones caseros con mejillones, palitos de cangrejo, pulpo, aceitunas, pimienta roja y verde y una vinagreta. La versatilidad de este producto es tan amplia que incluso se atreve en propuestas tan tradicionales como los callos o los clásicos garbanzos que acaban transformando en un potaje.

En Portugal preparan las almejas al Bulhão Pato, un plato típico de la zona costera con cilantro, ajo y limón, con vino blanco opcional y que se que se acompaña de unas rebanadas de pan para mojar.

A. D. S. Se pueden cocinar de muchas maneras, pero una de las salsas más populares para acompañar los moluscos, como los mejillones o, en este caso, las almejas, es la marinera. Así que lo primero que hay que hacer es asegurarse de que no queden restos de arena. Este problema se solventa lavándolas con agua fría y dejándolas con un poco de sal un par de horas. Mientras, se puede ir preparando el sofrito con cebolla y ajo bien picados, y cuando estén dorados se le añade una cucharadita de harina. Se remueve bien todo y se añade pimentón dulce, aunque es opcional.

A continuación, se le echa un vasito de vino blanco y se deja cocinar a fuego bajo. Posteriormente, se añaden las almejas bien escurridas, y se mezclan con la salsa hasta que se vayan abriendo. Antes de servir las, hay que revisar que estén en su punto. Así que una vez abiertas se desechan las vacías o las que finalmente no se hayan abierto. Por último, se espolvorea un poco de perejil picado. Se le vuelve a dar un par de vueltas y estarán listas para servir. Como alternativa al vino, se puede utilizar un caldo de pescado o simplemente agua.

Ideal para embarazadas y adolescentes

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



Este alimento se caracteriza por ser una buena fuente de proteínas, con un contenido en grasa muy reducido no llegando al medio gramo por cien, así como en hidratos de carbono, que es prácticamente nulo. Por tanto, 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 miligramos por cada 100. Entre sus micronutrientes, destaca la presencia de mi-

nerales como el hierro, potasio y calcio. Probablemente, el aspecto nutricional más relevante, es el relativo a su alto contenido en hierro, que es tan elevado que supera a muchos alimentos de origen animal como la ternera o el hígado. El aporte del hierro se sitúa en los 24 miligramos por cada 100 gramos de producto, y esto significa que el consumo de una ración 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 o

adolescentes. Además, este alimento también es rico en fósforo, potasio, zinc, cobre, manganeso, selenio, calcio y yodo. Todo este aporte de minerales es fundamental para el desarrollo de nuestros huesos. Además, en relación al yodo cabe destacar que interviene en el mantenimiento de la actividad de nuestra glándula tiroidea con una correcta producción de hormonas tiroideas.

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