

# Navaja



## Pod razor shell

*Ensis ensis*

Con el nombre de navaja o muergo se identifican diferentes especies pertenecientes a los géneros *Ensis* y *Solen*, de la familia de los solénidos. La navaja común es la más popular por su gran calidad gastronómica. Perteneciente a la especie *Ensis ensis*. Su concha es alargada y muy frágil. Las valvas son estiradas, con forma similar a la de una navaja, y en su superficie presentan una serie de estrías verticales y horizontales muy finas. Su aspecto es rectangular y su color externo va del blanco al marrón claro, con bandas marrones o rojizas. Dos sifones para alimentarse a base de materia orgánica en suspensión. Ligamento y dientes en charnela. Su longitud es de entre 7 y 10 cm, con una talla máxima de 20 cm.

## Hábitat y pesca

Las navajas se localizan en fondos arenosos de poca profundidad, enterradas bajo la arena. En la bajamar, se entierra en la arena excavando galerías rectilíneas de una profundidad de unos 50 cm, por donde circula para alimentarse.

Se las captura en el Mediterráneo y en el Atlántico, desde Marruecos hasta las costas de Noruega. Es capturada por draga de fondo y angazos en aguas profundas; y con técnicas artesanales en zonas de bajamar: pinchos en forma de arpón y echando sal en la galería para modificar la salinidad del agua. Así, se puede extraer a mano, con los dedos, cuando asoma parte del cuerpo.

Entre las variedades existentes destacan el **longueirón** o **mango de cuchillo de California** (*Solen marginatus*), que a pesar del nombre se encuentra en el Mediterráneo, el Atlántico y el mar Negro; el **longueirón europeo** o **navaja atlántica** (*Ensis sillicua*), de gran tamaño y localizada en el Atlántico; la **navaja rosa** (*Solen rosaceus*), procedente del Pacífico; la **navaja americana** (*Ensis directus*), similar a la europea; la **navaja mediana** (*Ensis arcuatu*), de talla hasta 17 cm, de las costas de Noruega y Portugal; y la **navaja de mar** o **navajuela** o **macha de Chile** (*Ensis macha*) de hasta 20 cm de largo y 4 de grosor, de las costas de Chile hasta la costa Atlántica de Argentina. Este gran abanico permite comercializarla durante todo el año, si bien su demanda está más acentuada en los meses de diciembre.

## Porción comestible

72 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Ácidos grasos poliinsaturados omega 3, fósforo, hierro, vitamina B<sub>12</sub> y tiamina.

## Valoración nutricional

Las navajas son unos moluscos con un contenido moderado en proteínas (12%), y más bien bajo en lípidos (2%), lo que las convierte en un alimento de bajo contenido calórico. De su grasa destaca el contenido en ácidos grasos poliinsaturados omega 3,

siendo el aporte de una ración equivalente al 28% de los objetivos nutricionales recomendados al día para estos ácidos grasos en hombres, y al 36% en mujeres.

Respecto a los minerales, es el fósforo el que presenta un contenido más alto. Una ración de este molusco cubre el 30% de las ingestas recomendadas al día para este nutriente (IR/día), en hombres y mujeres. En segundo lugar, el hierro (43% de las IR/día en hombres y 24% en mujeres). Y en tercer lugar y sucesivos, el sodio, magnesio y potasio, siendo los aportes de estos minerales próximos al 10% de las IR/día. En este sentido, las navajas resultan ser un alimento no recomendado para personas que tengan prescritas dietas con bajo contenido en sal.

De las vitaminas, vuelve a resaltar la vitamina B<sub>12</sub>. El aporte de una ración de las mismas es seis veces superior a las IR/día para dicha vitamina. Le siguen los aportes, más moderados, de tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico, vitamina C y vitamina D.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	86	93	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	11,9	12,9	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	2,2	2,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,420	0,42	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,500	0,54	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,600	0,64	17	13
ω-3 (g)	0,461	0,498	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,110	0,119	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	28	30,2	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	3,69	4,0	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	80,1	86,5	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	26	28,1	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	4	4,3	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	34	36,7	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	—	—	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	286	309	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	320	346	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	197	213	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	—	—	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,16	0,17	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,21	0,23	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	1,6	1,7	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,05	0,05	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	42	45,4	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	12	13,0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	8	8,6	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	48	51,8	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	0,55	0,59	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	—	—	12	12

USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 20 (2007). Recomendaciones: ■ Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.