

# Almeja

## Clam

*Ruditapes decussatus*

*Venerupis pullastra*



«Almeja» es el nombre con que se conoce a varios moluscos pellicípodos. Estos son bivalvos pertenecientes a la familia de los venéridos, con cuerpos comprimidos que se alojan dentro de una concha, generalmente formada por dos valvas o mitades, unidas mediante una especie de articulación o bisagra —charnela—. Viven enterrados en las arenas de las orillas de ríos y océanos. Logran enterrarse mediante los movimientos de un pie musculoso que se asemeja a una lengua. Soportan temperaturas de 5 a 35°C, la baja mar y los cambios de salinidad. Se alimentan de pequeños seres vivos mediante la filtración de agua. Suelen tener los sexos separados y la fecundación es externa. Reproducción por larvas pelágicas, que se transforman en bentónicas cuando se convierten en moluscos jóvenes.

- **Almeja fina o de Carril** (*Ruditapes decussatus*). Concha sólida, de contorno más o menos ovalado, con costillas radiales juntas y surcos concéntricos en el exterior que se cruzan, en vertical y longitudinal, dibujando unas características cuadrículas. Coloración externa entre blanquecina y marrón claro o pardo. Parte interna, blanca amarillenta. Talla común entre 4-5 cm.
- **Almeja japonesa** (*Ruditapes philippinarum*). Estrías muy marcadas formando cuadrículas muy pequeñas al cruzarse, más pronunciadas que en la fina. El color de la concha es oscuro, entre tostado, gris y negro.
- **Almeja babosa o chocha** (*Venerupis pullastra*). Forma algo más ovalada y pequeña que la fina, con valvas iguales en color gris pálido o crema, con pequeñas rayas y dibujos en la concha, de tonalidades más intensas en marrón o púrpura, paralelas a los bordes.
- **Almeja rubia o roja** (*Venerupis rhomboides*). Valvas iguales de contorno redondeado. Superficie externa con bandas concéntricas y costillas aplastadas, que dibujan formas en zigzag. Concha lisa y más brillante que otras almejas, de color amarillo pálido, marrón rosado, a veces con manchas marrón-rojizas a rosa violeta.

## Hábitat y pesca

La almeja fina se distribuye por el Mediterráneo y, de forma más abundante, por el Atlántico. El término «Carril» se debe a este pueblo, que es uno de los principales productores. También es susceptible de cultivo. Por su parte, la almeja japonesa tiene una producción nacional en la zona de Galicia. También se le conoce como «almeja italiana» por su cultivo intensivo en este país. La almeja babosa se pesca con raño desde pequeñas embarcaciones o a pie firme con azada, y también se cultiva con buenos rendimientos. Por último, la mayor parte de la rubia procede de Galicia. Para las almejas, la estación primaveral es la menos óptima para su consumo.

## Porción comestible

15 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Hierro y yodo.

## Valoración nutricional

Desde el punto de vista nutricional, las almejas resultan interesantes en regímenes por su bajo contenido calórico. Son una fuente muy buena de hierro y yodo. Respecto al hierro, la porción comestible de una ración de estos bivalvos equivale al 74% de las ingestas recomendadas al día (IR/día) para las mujeres; para los hombres, se superan las IR/día descritas. En el caso del yodo, los aportes equivalen al 81% de las IR/día para mujeres; y al 63%, para hombres. Las cantidades de selenio en la misma ración suponen el 25% de las IR/día en mujeres; y el 19% en hombres. Y por último, los aportes de fósforo, que rondan el 10% de las ingestas recomendadas para hombres y mujeres. Los aportes en vitaminas como la niacina, y la vitamina A, oscilan entre el 11 y 17% de las ingestas recomendadas para dichas vitaminas en la población diana.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (370 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	47	26	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	10,7	5,9	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0,5	0,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,05	0,03	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,03	0,02	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,13	0,07	17	13
ω-3 (g)	0,103	0,057	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,008	0,004	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	40	22,2	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0	0	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	88,8	49,3	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	128	71,0	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	24	13,3	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	160	88,8	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	51	28,3	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	1,3	0,7	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	56	31,1	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	314	174	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	130	72,2	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	24,3	13,5	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,04	0,02	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,14	0,08	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	4,1	2,3	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,14	0,08	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	16	8,9	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	Tr	Tr	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	Tr	Tr	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	250	139	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	Tr	Tr	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,4	0,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (ALMEJAS). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento.