

Berberecho

Cockle

Cerastoderma edule



Con el nombre de «berberecho común» se conoce a un molusco (*Cerastoderma edule*) de la familia de los *cárdidos*. Sus valvas son semiesféricas y abombadas. Superficie externa de concha semicircular con 22-28 costillas o surcos radiales muy marcados y, en perpendicular, varias líneas concéntricas muy finas que le confieren un aspecto característico en forma de tejado. Líneas de crecimiento anchas. Ligamento prominente de color marrón oscuro. Tiene forma acorazada cuando está cerrado. Color externo desde el sucio al marrón, aunque variable dependiendo de su procedencia. Interior blanco manchado en marrón, «coral» inapreciable y carne en forma de globo, menuda y consistente. Tiene un crecimiento rápido, alcanzando la talla comercial el primer año. Tamaño entre 3-4 cm de longitud.

Hábitat y pesca

Sus áreas de distribución son el Atlántico, Mediterráneo, Mar Negro, Caspio y costa noroeste de África. Vive en la arena y el fango, o en la desembocadura de los ríos, proliferando en arenas y bahías. Se desplaza y entierra por impulsos rápidos y nerviosos de su pie largo y digitiforme (a este pie con forma de dedo —digitiforme—, a nivel gastronómico, se le llama «coral» debido a su color anaranjado). El movimiento de este apéndice se produce gracias a una combinación de la presión sanguínea y la acción de los músculos. Los berberechos se alimentan de organismos vivos que filtran persistentemente. Se capturan mediante rastros, dragas, azadones y rastrillos en mareas bajas.

La mejor época de consumo es de septiembre a mayo. El 90% de las ofertas de nuestro mercado dependen de las extracciones en Galicia y, en menor medida, de pequeñas cantidades de Francia, Portugal o Reino Unido. Las aportaciones de Holanda y Dinamarca suelen ser en conserva o en carne, desconchado y congelado. Como vemos, su consumo puede ser en fresco o en conserva al natural. Su sabor es especial y aromático, diferente al de otros moluscos.

Porción comestible

15 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos omega-3, calcio, hierro, yodo, potasio, fósforo, selenio, vitamina A y niacina.

Valoración nutricional

Los berberechos se caracterizan por presentar un bajo contenido en grasa (0,5 g por 100 g de porción comestible). La cantidad de colesterol que contiene es baja, si se compara con otros mariscos.

Los berberechos son fuente de ácidos grasos omega-3 y proteínas. Respecto a los micronutrientes, los berberechos destacan por su contenido en calcio, hierro, yodo, potasio, fósforo y selenio. Una ración de este molusco bivalvo cubre el 63% de las ingestas recomendadas al día para el yodo —en hombres— y el 81% —en mujeres—. De los contenidos en vitaminas destacan, dentro de las hidrosolubles, la niacina; y la vitamina A, dentro de las liposolubles.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (370 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	47	26	3.000	2.300
Proteínas (g)	10,7	5,9	54	41
Lípidos totales (g)	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
Coolesterol (mg/1000 kcal)	40	22,2	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	88,8	49,3	2.500	2.000
Calcio (mg)	128	71,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	24	13,3	10	18
Yodo (μg)	160	88,8	140	110
Magnesio (mg)	51	28,3	350	330
Zinc (mg)	1,3	0,7	15	15
Sodio (mg)	56	31,1	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	314	174	3.500	3.500
Fósforo (mg)	130	72,2	700	700
Selenio (μg)	24,3	13,5	70	55
Tiamina (mg)	0,04	0,02	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,14	0,08	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	4,1	2,3	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,1	0,06	1,8	1,6
Folatos (μg)	17	9,4	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	250	139	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,4	0,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (BERBERECHO). 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.