

Caracol de tierra

Edible snail

Helix SP.



El caracol es un molusco gasterópodo, tiene una sola concha, generalmente espiral —como en este caso—, donde vive el molusco.

En concreto, vive en la última revuelta de la concha, y se protege mediante un opérculo córneo (periostraco) que cierra a voluntad, sobre todo cuando las condiciones ambientales no son propicias. De cuerpo blando compuesto por cabeza, pie y masa visceral. Reptan para desplazarse y la masa visceral siempre está dentro de la concha. Retraen el pie y la cabeza cuando se sienten amenazados o por factores ambientales adversos. El pie segrega una mucosa que facilita el desplazamiento. Dos tentáculos o cuernos en cabeza que acaban en ojos y boca. En la boca tienen una rábula con miles de dientes dispuestos en hilera para roer alimentos y transportar los fragmentos hacia el tubo digestivo a modo de cinta transportadora. Se desgastan y regeneran continuamente. Respiración pulmonar a través de una oquedad por donde se produce el intercambio de gases. Para consumirlos hay que purgarlos, mediante ayuno, para que no amarguen, ya que conservan muchos restos de fluidos y de alimentos que hay que depurar o eliminar.

Casi todos los caracoles pertenecen al género *Helix*:

- El **caracol común o de jardín** (*Helix aspersa*) es de color pardo con bandas y tiene un peso variable entre 7 y 10 g. Buena calidad de carne, tirando a blanquecina.
- El **caracol miel, español o serrano** (*Otala láctea*) es más rústico que el anterior. Su concha es de color pardo con bandas. Su peso aproximado es de 6 g y su carne de mediana calidad.
- El **caracol de las viñas o escargot de Borgoña** (*Helix pomatia*) es de excelente calidad de carne, concha rojiza y gran tamaño, pesa alrededor de 20 g.
- El **caracol de las llanuras** (*Helix aperta*) vive en las llanuras y cerca de la costa. Su carne es delicada.

Hábitat

Como su propio nombre indica, estos caracoles de tierra viven en tierra firme, por la que se arrastran con su vientre mediante un pie. También los hay de crianza. La crianza o cultivo en granja de las especies comestibles más apreciadas se denomina «helicicultura».

Si bien la oferta nacional y de importación permite disponer de ellos durante todo el año, el consumo de los caracoles tiene una marcada estacionalidad de abril a junio.

Porción comestible

20 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, calcio, zinc, magnesio, hierro, potasio, fósforo, selenio y niacina.

Valoración nutricional

Los caracoles de tierra, desde el punto de vista nutricional, son unos moluscos con gran cantidad de agua (82%) y bajo contenido en grasa (1,4%). De su contenido en minerales y vitaminas, destaca el magnesio, hierro, calcio, zinc, potasio, fósforo y selenio; y el de vitamina B₃ o niacina. Una ración de caracoles cubre el 82% de las ingestas recomendadas de niacina para hombres y el 109% para mujeres de 20 a 39 años que practican actividad física de forma moderada.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	78	31	3.000	2.300
Proteínas (g)	16,3	6,5	54	41
Lípidos totales (g)	1,4	0,6	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,36	0,14	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,26	0,10	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,25	0,10	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,017	0,007	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	50	20,0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	82,3	32,9	2.500	2.000
Calcio (mg)	140	56,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	10,6	4,2	10	18
Yodo (μg)	6	2,4	140	110
Magnesio (mg)	250	100	350	330
Zinc (mg)	4,4	1,8	15	15
Sodio (mg)	70	28,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	382	153	3.500	3.500
Fósforo (mg)	272	109	700	700
Selenio (μg)	27,4	11,0	70	55
Tiamina (mg)	0,04	0,02	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,14	0,06	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	41	16,4	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,13	0,05	1,8	1,6
Folatos (μg)	6	2,4	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,8	0,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CARACOLES). 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. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.