

Coquina

Wedge shell

Donax trunculus



La coquina o tellina, es un molusco bivalvo (*Donax trunculus*) de la familia de los donácidos. Tiene sus valvas desiguales. La concha es lisa, frágil y quebradiza, de forma triangular alargada, con el borde finamente dentado. Color exterior blanquecino o parduzco, uniforme y brillante, con vetas o bandas concéntricas en tono violáceo. Interior blanco, violeta o anaranjado. Pequeño tamaño, de 2 a 5 cm, clasificándose para la venta en: grandes (75%) y en medianas (25%).

La coquina es un molusco de excelente calidad y sabor. Suele confundirse con otros del género *Tellina spp.*, muy similares y comercializados con el mismo nombre, aunque de concha más basta y con estrías. Similar, pero de estrías más marcadas, es la **tellerina** (*D. semistriatus*).

Hábitat y pesca

Sus áreas de distribución son el Atlántico y Mediterráneo, en fondos de arena fina y limpia, de zona litoral, en aguas superficiales hasta unos 15 m de profundidad. Se alimenta de materia orgánica en suspensión, a través de sus largos sifones. La recogida es con azadones y rastrillos.

Otras variedades destacadas del género son:

- **Xarleta** (*Donax striatus*), procedente de Atlántico, Mediterráneo y bahías alemanas.
- **Chipi-chipi** (*Donax striatus*), habita en el Caribe.
- **Chirla del Caribe** (*Donax denticulatus*), pequeña y de la costa sur americana.
- **Coquina mariposa** (*Donax variabilis*), muy pequeña y radicada en las costas americanas.

Se comercializa todo el año, con puntas algo más elevadas hacia final de año y Navidad. Andalucía, Galicia y Cataluña completan casi la totalidad de la oferta nacional, siendo de origen francés las escasas partidas de importación.

Porción comestible

20 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Hierro y vitamina D.

Valoración nutricional

La coquina, como el resto de los moluscos, posee una alta proporción de agua (82%) y bajo contenido en grasa (1%), por lo que resulta ser «un bocado» muy poco energético. El aporte de proteínas, de alto valor biológico, tampoco es muy significativo

(13 g por 100 g de porción comestible). De su contenido en minerales cabe destacar el hierro, mineral que contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario y al transporte normal de oxígeno en el cuerpo. De entre las vitaminas, las coquinas son fuente de vitamina D, la cual contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.

Una ración de coquinas cubre el 28% de las ingestas recomendadas de hierro para hombres de 20 a 39 años con actividad física moderada. En el caso de las mujeres, este aporte es del 16% para el mismo grupo de edad.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (100 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	74	15	3.000	2.300
Proteínas (g)	12,8	2,6	54	41
Lípidos totales (g)	1	0,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,09	0,02	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,08	0,02	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,28	0,06	17	13
ω -3 (g)	0,146	0,029	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	0,109	0,022	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	34	6,8	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	81,8	16,4	2.500	2.000
Calcio (mg)	46	9,2	1.000	1.000
Hierro (mg)	14	2,8	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	—	—	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	56	11,2	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	314	62,8	3.500	3.500
Fósforo (mg)	169	33,8	700	700
Selenio (μg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	—	—	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,21	0,04	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1,8	0,4	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μg)	—	—	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	—	—	2	2
Vitamina C (mg)	—	—	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	90	18,0	1.000	800
Vitamina D (μg)	4	0,80	15	15
Vitamina E (mg)	0,31	0,1	12	12

USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 20 (2007) (MOLLISKS, WEDKE SHELL, RAW). 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.