

Almeja

Clam

Ruditapes decussatus

Venerupis pullastra



«Almeja» es el nombre con que se conoce a varios moluscos peliécipodos. 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

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

Valoración nutricional

Desde el punto de vista nutricional, las almejas son fuente de proteínas y ácidos grasos omega-3 y poseen un bajo contenido de grasa. Respecto a los micronutrientes, son fuente de hierro, yodo, selenio, calcio, fósforo y potasio. Respecto al hierro, una ración de estos bivalvos aporta el 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. Por último, las almejas son fuente de vitamina A y niacina.

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)	0,14	0,08	1,8	1,6
Folatos (µg)	16	8,9	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. (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.