Navaja



Pod razor shell
Solen marginatus

Con el nombre de navaja o muergo se identifican diferentes especies pertenecientes a los géneros *Ensis y Solen*, de la familia de los solénidos. La navaja común es la más popular por su gran calidad gastronómica. Pertenece a la especie *Ensis ensis*. Su concha es alargada y muy frágil. Las valvas son estiradas, con forma similar a la de una navaja, y en su superficie presentan una serie de estrías verticales y horizontales muy finas. Su aspecto es rectangular y su color externo va del blanco al marrón claro, con bandas marrones o rojizas. Dos sifones para alimentarse a base de materia orgánica en suspensión. Ligamento y dientes en charnela. Su longitud es de entre 7 y 10 cm, con una talla máxima de 20 cm.

Hábitat y pesca

Las navajas se localizan en fondos arenosos de poca profundidad, enterradas bajo la arena. En la bajamar, se entierra en la arena excavando galerías rectilíneas de una profundidad de unos 50 cm, por donde circula para alimentarse.

Se las captura en el Mediterráneo y en el Atlántico, desde Marruecos hasta las costas de Noruega. Es capturada por draga de fondo y angazos en aguas profundas; y con técnicas artesanales en zonas de bajamar: pinchos en forma de arpón y echando sal en la galería para modificar la salinidad del agua. Así, se puede extraer a mano, con los dedos, cuando asoma parte del cuerpo.

Entre las variedades existentes destacan el **longueirón** o **mango de cuchillo de California** (*Solen marginatus*), que a pesar del nombre se encuentra en el Mediterráneo, el Atlántico y el mar Negro; el **longueirón europeo** o **navaja atlántica** (*Ensis silicua*), de gran tamaño y localizada en el Atlántico; la **navaja rosa** (*Solen rosaceus*), procedente del Pacífico; la **navaja americana** (*Ensis directus*), similar a la europea; la **navaja mediana** (*Ensis arcuatu*), de talla hasta 17 cm, de las costas de Noruega y Portugal; y **la navaja de mar** o **navajuela** o **macha de Chile** (*Ensis macha*) de hasta 20 cm de largo y 4 de grosor, de las costas de Chile hasta la costa Atlántica de Argentina. Este gran abanico permite comercializarla durante todo el año, si bien su demanda está más acentuada en los meses de diciembre.

Porción comestible

72 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos poliinsaturados omega-3, fósforo y vitamina B_{12}.

Valoración nutricional

Las navajas son unos moluscos fuente de proteínas (15%), y bajo contenido en grasas (1%). De su grasa destaca el contenido en ácidos grasos poliinsaturados omega-3.

Respecto a los minerales, es el fósforo el que presenta un contenido más alto. Una ración de este molusco cubre el 29% de las ingestas diarias recomendadas al día para este nutriente (IR/día), en hombres y mujeres de 20 a 39 años que realizan actividad física de intensidad moderada.

De las vitaminas, vuelve a resaltar la vitamina B_{12}. El aporte de una ración de las mismas es casi seis veces superior a las IR/día para dicha vitamina.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (140 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	87	88	3.000	2.300
Proteínas (g)	14,67	14,8	54	41
Lípidos totales (g)	0,96	1,0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,187	0,188	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,120	0,121	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,192	0,194	17	13
ω-3 (g)	0,129	0,130	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,042	0,042	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	30	30,2	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	3,57	3,6	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	78,98	79,6	2.500	2.000
Calcio (mg)	39	39,3	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,62	1,6	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	19	19,2	350	330
Zinc (mg)	0,51	0,5	15	15
Sodio (mg)	601	605,8	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	46	46,4	3.500	3.500
Fósforo (mg)	198	199,6	700	700
Selenio (µg)	30,6	30,8	70	55
Tiamina (mg)	0,015	0,02	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,04	0,04	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,35	0,4	20	15
Vitamina B_6 (mg)	0,01	0,01	1,8	1,6
Folatos (µg)	5	5,0	400	400
Vitamina B_{12} (µg)	11,28	11,4	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	90	90,7	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0,00	15	15
Vitamina E (mg)	0,68	0,7	12	12

USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 26 (2013). (MOLLUSKS, CLAM, MIXED SPECIES, 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.