

Vieira

Scallop

Pecten maximus



La vieira o venera es la especie *Pecten maximus* de la familia de los pectínidos. Es hermafrodita, dos sexos: anaranjada la parte femenina y blanquecina la masculina. Se caracteriza externamente por la existencia de dos prolongaciones iguales de la charnela a ambos lados del umbo, que se denominan «orejas». Concha sólida —conocida popularmente como «Concha de Santiago»—, con valva superior plana e inferior convexa, donde se aloja el molusco. Las valvas están provistas de costillas acanaladas (típicas del género *Pecten*) y canales radiales (15-17) muy marcados, así como de numerosas líneas concéntricas que marcan el crecimiento. Contorno de la concha casi circular. Tiene un abductor poderoso. Valva superior color marrón amarillento, inferior en tonos pardos o rosados. Pueden presentar adornos con bandas o manchas amarillas o rosadas. Entre las dos valvas suelen asomar pequeños tentáculos y, a veces, unos ojos rudimentarios que orientan su movimiento cuando navegan libremente, además de servirle de huida y defensa de sus depredadores. Es uno de los bivalvos más grandes: su talla máxima es de 15/17 cm, y la comercial unos 8 cm (talla que tardan en alcanzar unos cuatro años).

Otras variantes son: la **Concha del peregrino** (*Pecten jacobaeus*), con costillas y canales más profundos y no redondeados; la **Volandeira** (*Aequipecten opercularis*), con orejas asimétricas; la **Zamburiña** (*Chlamys varia*), de menor tamaño que el resto de los pectínidos, más ovalada, de color violáceo —anaranjado, de joven—, hermafrodita de alternancia —primero es macho y luego hembra—, habita a menor profundidad, pegada normalmente a las piedras; y la **Vieira canadiense** (*Placopecten magellanicus*), de la que sólo se vende —en España— la carne congelada.

Hábitat y pesca

Se localiza en el Atlántico, desde el norte de Noruega hasta el sur de España. Vive en fondos detríticos arenosos en la zona del litoral. Aunque es de vida sedentaria, se puede desplazar expulsando el agua que tiene en su interior mediante un sifón eyector. Se puede encontrar desde aguas superficiales hasta 100 m de profundidad. Se captura con rastros de vieira y también se cultiva; siendo las vieiras de acuicultura la mayor parte de las que se ponen a la venta en la actualidad. La estacionalidad más acusada de la vieira «salvaje» se compensa con la oferta continua de la de cultivo. La «gallega» es la más apreciada.

Porción comestible

25 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos omega-3, selenio, calcio, hierro yodo, potasio, fósforo, vitamina B₁₂ y B₃ o niacina.

Valoración nutricional

Las vieiras son fuente de proteínas (19%) y poseen un bajo contenido en grasa (menos del 1%), pero destaca su aporte en ácidos grasos omega-3.

En cuanto a los micronutrientes, la vieira es fuente de minerales como el selenio, fósforo, calcio, hierro, yodo y potasio. Las vitaminas más destacadas son la niacina y la vitamina B₁₂, las cuales contribuyen al metabolismo energético normal.

Una ración de vieiras cubre el 40% de las ingestas recomendadas de vitamina B₁₂ para hombres y mujeres de 20 a 39 años que practican actividad física moderada.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (175 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	84	37	3.000	2.300
Proteínas (g)	19	8,3	54	41
Lípidos totales (g)	0,9	0,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,23	0,10	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,09	0,04	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,23	0,10	17	13
ω-3 (g)	0,137	0,060	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,005	0,002	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	40	17,5	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	80,1	35,0	2.500	2.000
Calcio (mg)	120	52,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	2,4	1,1	10	18
Yodo (μg)	58	25,4	140	110
Magnesio (mg)	38	16,6	350	330
Zinc (mg)	1,3	0,6	15	15
Sodio (mg)	270	118	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	480	210	3.500	3.500
Fósforo (mg)	315	138	700	700
Selenio (μg)	51	22,3	70	55
Tiamina (mg)	0,04	0,02	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,1	0,04	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	6,4	2,8	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,14	0,06	1,8	1,6
Folatos (μg)	17	7,4	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	1,8	0,8	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	49	21,4	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,4	0,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (VIEIRA). 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.