

## **¿QUÉ SABES DE LAS CONSERVAS EN LATA DE LOS MOLUSCOS?**

**03/11/2005**

**Fuente: CICE: Centro de Información de la Conserva Enlatada**

### **INDICE**

[1.- ¿QUÉ SABES DE LAS CONSERVAS EN LATA?](#)

[2.- LOS MOLUSCOS](#)

[3.- COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DE LOS MOLUSCOS](#)

[3.1.- LAS VITAMINAS](#)

[3.2.- LOS MINERALES](#)

[3.3.- LA TAURINA](#)

[3.4.- LA TINTA DE LOS CEFALÓPODOS](#)

[4.- TIPO DE MOLUSCOS](#)

[4.1.- LA NAVAJA](#)

[4.2.- LA VIEIRA Y LA ZAMBURIÑA](#)

[4.3.- EL BERBERECHO](#)

[4.4.- LA ALMEJA](#)

[4.5.- EL MEJILLÓN](#)

[4.6.- EL CALAMAR](#)

[4.7.- EL PULPO](#)

### **1.- ¿QUÉ SABES DE LAS CONSERVAS EN LATA?**

Son productos alimentarios y frescos que han sido esterilizados, a veces cocinados, y colocados en un envase también esterilizado, cerrado de modo duradero, permanente y perfectamente hermético.

Hablemos de los moluscos. España dispone de una gran tradición pesquera y de acuicultura, y es un país pionero en la elaboración de muchos tipos de conservas de moluscos de alta calidad.

Aquí te ofrecemos una información útil sobre su valor alimentario. Para que sepas lo que comes y aproveches sus propiedades nutritivas.

Frescos o en conserva, los moluscos son excelentes e indispensables en una dieta saludable.

## 2.- LOS MOLUSCOS



Entre los moluscos, que en España tienen una larga tradición como conservas, se encuentran los bivalvos, como el mejillón, la almeja, el berberecho, la vieira o la zamburiña, cuyo cuerpo está protegido por dos conchas simétricas, y el grupo de cefalópodos, como el chipirón, el calamar o el pulpo.

Las conservas de moluscos son alimentos con un alto valor nutritivo. La vianda del pulpo y el calamar tiene un contenido proteico similar a la carne de ternera y un elevado valor biológico por su digestibilidad. Destacan sus bajos contenidos en grasas.

Los moluscos son, por tanto, alimentos muy recomendables para ser incluidos en dietas saludables y equilibradas que prevengan distintas enfermedades.

Los moluscos que comemos en conserva presentan proporciones considerables de vitaminas, sobre todo del complejo B (tiamina o B<sub>1</sub>, riboflavina o B<sub>2</sub>, piridoxina o B<sub>6</sub> y cobalamina o B<sub>12</sub>), A y D.

Estos moluscos también son ricos en sales minerales (calcio, hierro, potasio, fósforo y yodo), elementos esenciales para una buena nutrición.

## 3.- COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DE LOS MOLUSCOS

### 3.1.- LAS VITAMINAS

Las vitaminas del complejo B que aportan los moluscos a nuestro organismo participan en la metabolización de los hidratos de carbono y en la producción de energía en el nivel celular. La tiamina o B<sub>1</sub> ejerce, como todas las de su grupo, un papel importante en la buena salud cardiovascular. Regula las cifras de glucosa en sangre, modera la actividad de las glándulas endocrinas (especialmente las tiroides y el páncreas) y activa las funciones intelectuales, sobre todo la retentiva.

La vitamina B<sub>2</sub> presente en los moluscos es vital para el crecimiento, la reproducción y el buen estado de la piel, cabellos y uñas. También resulta beneficiosa para mantener una visión sana, aliviando la fatiga de los ojos.

La piridoxina o B<sub>6</sub> es absolutamente necesaria para el crecimiento, pues tiene la misión de asimilar las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas para la fabricación de anticuerpos y glóbulos rojos. Colabora, asimismo, en la prevención de enfermedades del sistema nervioso.

La vitamina B<sub>12</sub> mejora la memoria y alivia la irritabilidad a la vez que contribuye a la regeneración de la médula ósea.

La vitamina A interviene en el crecimiento óseo y muscular, combate las infecciones y previene el cáncer, además de mantener el revestimiento de todos nuestros tejidos.

La vitamina D que aportan los moluscos es imprescindible en nuestra alimentación, puesto que promueve la adecuada absorción del calcio y el fósforo.

### 3.2.- LOS MINERALES

El consumo de moluscos, frescos y en conserva, ofrece a nuestra dieta una gran variedad de sales minerales o micronutrientes que nos ayuda a mantenernos sanos.

Mientras que el calcio se ocupa del crecimiento y del soporte de la estructura ósea, el fósforo protege nuestro sistema nervioso y vela por el buen funcionamiento de nuestros riñones. El potasio tonifica el organismo nutre los músculos y fortalece el sistema inmunológico. Por su

parte, el hierro ayuda a la producción de hemoglobina (se recomienda en estados de anemia) y combate el estrés.

Los moluscos representan una de las principales fuentes de yodo para el hombre. Este elemento contribuye a fortificar y normalizar las funciones de la glándula tiroides. Además, la falta de yodo en el organismo puede producir desarreglos del sistema nervioso.

### **3.3.- LA TAURINA**

La taurina, un aminoácido que se encuentra en grandes cantidades en los moluscos, resulta muy beneficiosa para la salud. Entre otras propiedades, la taurina regula la presión sanguínea, reduce el colesterol y las grasas naturales en la sangre, ayuda a la disminución de coágulos y previene enfermedades cardiovasculares.

La taurina ayuda a combatir el deterioro de la vista y mejora la visibilidad nocturna.

Además, este aminoácido que nos proporcionan los moluscos, estimula las secreciones de insulina y controla el contenido de azúcar en la sangre, combatiendo, de este modo, la diabetes. Por último, la taurina interviene en la secreción hormonal.

### **3.4.- LA TINTA DE LOS CEFALÓPODOS**

Recientes investigaciones han descubierto que la tinta de los cefalópodos, además de servir como condimento en diferentes recetas, contiene una serie de aminoácidos y polisacáridos muy eficaces en la prevención y curación de algunas enfermedades.

Se ha averiguado que estas sustancias pueden actuar como principios activos en el tratamiento de la depresión. También se ha demostrado que la tinta de pulpos y calamares es inhibidora de la expansión bacteriana por la presencia en su composición de una determinada proteína.

Por último, en un estudio realizado por científicos japoneses sobre la tinta de varias especies de cefalópodos se han obtenido resultados preliminares que indican la actividad antitumoral de ciertas sustancias químicas allí presentes.

## **4.- TIPO DE MOLUSCOS**

### **4.1.- LA NAVAJA**

Las valvas de la navaja llegan a medir 20 cm de largo. De forma ovalada y algo curvadas, muestran un color amarillento con manchas rojizas, moradas o pardas.

### **4.2.- LA VIEIRA Y LA ZAMBURIÑA**

La vieira y la zamburiña son pectínidos que dan lugar a conservas de excelente valor culinario. La vieira es de mayor tamaño y sus "orejas" son simétricas, mientras que las de la zamburiña son desiguales. El color de su concha es violáceo, aunque los ejemplares jóvenes pueden presentar un tono anaranjado. Sus valvas, de igual tamaño, están atravesadas por una serie de costillas, cuyo número oscila entre 25 y 35.

### **4.3.- EL BERBERECHO**

El berberecho posee dos cubiertas articuladas con forma de corazón y entre 22 y 28 nervaduras prominentes. Tiene, además un pie acabado en punta que emplea como medio de locomoción.

### **4.4.- LA ALMEJA**

Su concha está formada por dos valvas iguales, unidas por un filamento que posibilita su abertura y cierre. La almeja consigue su alimento por filtración del agua del mar ingerida por su sifón, que le permite vivir enterrada a una profundidad de hasta 30 metros.

### **4.5.- EL MEJILLÓN**

Es un bivalvo lamelibranquio que presenta dos valvas o conchas simétricas de color negro azulado de entre 4 y 8 cm de longitud. El mejillón se reproduce mediante puestas de varios millones de huevos y alcanza el tamaño adecuado para ser comercializado a partir del primer año de edad.

#### **4.6.- EL CALAMAR**

El calamar posee un cuerpo alargado en forma de tubo, aletas triangulares y una piel lisa de color rosáceo. Puede nadar a mayor velocidad que ningún otro invertebrado expulsando agua de la cavidad del manto a través de su embudo musculoso.

#### **4.7.- EL PULPO**

Este molusco dispone de ocho brazos con dos filas de ventosas en cada uno de ellos. Se caracteriza por tener un cuerpo blando con un cerebro bien desarrollado y dos grandes ojos que le proporcionan una excelente visión.