

# Almeja babosa

**Almeja babosa** *Venerupis corrugata*

**(Eng)** Pullet carpet shell

**(Fr)** Palourde bleue

La almeja babosa es un molusco bivalvo perteneciente a la familia de los venéridos muy similar a la almeja fina en cuanto a sabor y textura.

La almeja babosa es uno de los moluscos bivalvos más apreciados en la cocina tradicional gallega gracias a su intenso sabor a mar y su sabrosa carne, con una relación calidad-precio muy buena.

## Características

Las principales **características** que nos permite diferenciarla del resto de las almejas son: la almeja babosa presenta una concha más pequeña y alargada y posee unos sifones cortos, unidos en toda su longitud. La superficie de la concha es más lisa que en la almeja fina y no presenta líneas radiales. Su coloración es entre gris pálido y crema.

Una buena forma de distinguirla es comprobando la charnela o bisagra de sus conchas: en la almeja babosa aparecen dos manchas oscuras junto a ella.

Aunque su resistencia fuera del agua es menor comparada con la almeja fina (pequeñas variaciones de temperatura y salinidad pueden provocar su muerte), las cualidades organolépticas de ambas especies son muy similares, convirtiendo a la almeja babosa en una excelente alternativa gastronómica que admite el mismo tipo de recetas.

## Hábitat



**Código 3-ALFA-FAO**  
CTS

Se distribuye por la zona FAO 27 (Atlántico noroeste), siendo Galicia la mayor zona de capturas de esta especie.

## Artes de Pesca

Se captura principalmente desde pequeñas embarcaciones con raños, rastros o ganchos y, en menor medida, a pie firme con sachos u otras artes autorizadas para remover el sustrato.

## Comercialización

Se comercializa fresca y depurada.  
Su talla mínima de captura está en los 38 mm.

## Zona y Método de producción

Indicado en la etiqueta

## Temporada

La almeja tiene dos temporadas que corresponden con los meses de enero a abril y de septiembre a diciembre

## 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 B <sub>6</sub> (mg)	0,14	0,08	1,8	1,6
Folatos (µg)	16	8,9	400	400
Vitamina B <sub>12</sub> (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.

## Información nutricional

La porción comestible de almeja es de 15 gr por cada 100 gr de producto fresco.

Desde el punto de vista nutricional, las almejas resultan interesantes en regímenes por su bajo contenido calórico, con un mínimo aporte lipídico.

Son una fuente muy buena de hierro y yodo, cubriendo en el caso del hierro el equivalente al 74% de la ingesta recomendada por día, en una porción comestible de una ración de estos bivalvos, para mujeres; siendo superadas en el caso de los hombres. En el caso del yodo, los aportes equivalen al 81% para mujeres; y al 63%, para hombres. Las cantidades de selenio en la misma ración suponen el 25% de las cantidades recomendadas en mujeres; y el 19% en hombres. Por último, los aportes de fósforo rondan el 10% de las ingestas recomendadas para hombres y mujeres.

Los aportes en vitaminas como la niacina, y la vitamina A, oscilan entre el 11 y 17% de las ingestas recomendadas para dichas vitaminas en la población diana.

## Alérgenos



En Relación a la Información Facilitada al consumidor final y regulada por el Reglamento(EU) 1169/2011 informamos que este producto se encuentra incluido en el Anexo II del citado Reglamento en la categoría de **MOLUSCOS**.

La principal proteína responsable de las reacciones alérgicas a los moluscos es una proteína termoestable, por tanto, resistente al calor y a la cocción. Esto significa que un paciente alérgico a los moluscos presentará síntomas con estos tanto si los come crudos como cocidos.