

# Almeja fina

**Almeja fina** *Ruditapes decussatus*

**(Eng)** Grooved carpet shell

**(Fr)** Palourde croisée d'Europe

**Código 3-ALFA-FAO**

CTG

La almeja fina es un molusco bivalvo perteneciente 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, llamada charnela.

Viven enterrados en la arena mediante los movimientos de un pie musculoso que se asemeja a una lengua. Soportan temperaturas de 5 a 35°C, la bajamar y los cambios de salinidad.

Se alimentan de plancton mediante la filtración de agua a través de un sifón, lo que les permite vivir enterradas a profundidades de hasta 30 cm.



La almeja fina gallega, también conocida como almeja de Carril es una de las más demandadas y de mayor cotización en el mercado, además de ser la almeja que más tiempo aguanta viva fuera del agua, posee un exquisito sabor y una carne extra tierna, ideal para comer viva (cruda).

## Características

- Posee una concha sólida, con costillas radiales juntas. La concha forma unas líneas finas que se cruzan, simulando unos cuadraditos característicos que las hacen inconfundibles
- Su color puede variar dependiendo del sustrato en el que se haya criado, desde blanquecinas a marrón claro o pardo. La parte interna es blanca amarillenta.

## Hábitat



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, siendo una especie susceptible de cultivo.

Se captura en la zona FAO 27 (Atlántico noroeste)

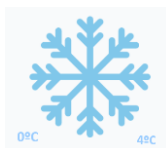
## Artes de Pesca

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

## Comercialización

Se comercializa fresca y depurada

La talla mínima de captura es de 40mm



## 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
Colesterol (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>3</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.