Ostra rizada

Ostra rizada *Crassostrea gigas*
(Eng) Pacific oyster
(Fr) l'huître japonaise

Código 3-ALFA-FAO
OYG

La ostra rizada es un molusco bivalvo de la familia de las Ostreoida, nativo de las costas asiáticas, aunque actualmente se puede encontrar por todo el mundo.
Su medio natural se encuentra unida a las rocas o enterrada en la arena o cascajo de la zona infralitoral, viviendo hasta los 80 m de profundidad.

Es una auténtica joya gastronómica, siendo su carne muy apreciada por aportar al organismo agua, proteínas y una gran variedad de vitaminas y minerales.
Se alimenta de fitoplancton y materia orgánica particulada, llegando a flitrar más de 200 L de agua al día.
Está considerada uno de los mariscos comestibles más apreciados, su sabor es más fuerte que el de la ostra plana.
Su forma más habitual de consumo es fresca y en crudo, aunque admite otras preparaciones.

Características

- Las ostras rizadas presentan una forma curvada y estrecha, lo que la diferencia de la ostra plana. Las valvas son desiguales y rugosas presentando estrías concéntricas producidas por el crecimiento. La valva inferior es cóncava y la superior plana, apoyándose dentro de la inferior.
- Su coloración puede ser gris, verdosa o parduzca, más o menos teñida de marrón o violeta, siendo el interior de las valvas blanquecino-nacarado brillante.
- A diferencia de la ostra plana, en la ostra rizada la talla más grande es la más económica.

Hábitat

Se encuentra distribuida por todo el mundo

Temporada

Todo el año

Artes de Pesca

Se recolectan bien en el medio natural o en bateas.

Consumo

Se depura y se comercializa siempre viva. Se puede comer en crudo aunque admite más preparaciones.
Su tamaño mínimo de captura es de 6 cm

Zona Y Método de producción

Indicado en la etiqueta

Información nutricional

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL	Por 100 g de porción comestible	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	66	3.000	2.300
Proteínas (g)	9	54	41
Lípidos totales (g)	1,2	100-117	77-89
Hidratos de carbono (g)	4,8	375-413	288-316
Fibra (g)	0	>35	>25
Agua (g)	85	2.500	2.000
Calcio (mg)	130	1.000	1.000
Hierro (mg)	3,1	10	18
Yodo (µg)	58	140	110
Magnesio (mg)	32	350	330
Zinc (mg)	22	15	15
Sodio (mg)	160	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	184	3.500	3.500
Fósforo (mg)	120	700	700
Selenio (µg)	28	70	55
Vitamina B1 (Tiamina) (mg)	0,16	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,2	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	2,95	20	15
Vitamina B_6 Piridoxina (mg)	0,22	1,8	1,6
Ac. Fólico (µg)	7	400	400
Vitamina B_{12} (µg)	15	2	2
Vitamina C Ac. Ascórbico (mg)	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	93	1.000	800
Vitamina D (µg)	0,54	15	15
Vitamina E (mg)	0,85	12	12

Fuente: www.dietas.net
0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. Tr: Trazas

- Las ostras son un alimento rico en vitamina B12 (15µg/100g). Posee además vitamina B5, B7, B9 y K.
- Son ricas en proteínas de alto valor biológico como la elastina.
- Es un alimento con un alto contenido en zinc (22 mg/100 g), que colabora en la síntesis de proteínas y de insulina, además de facilitar al organismo su asimilación y almacenamiento. Es beneficioso para el sistema inmunitario e importante para el crecimiento y desarrollo.
- Es uno de los alimentos más ricos en yodo (58 mg/100 gramos) esencial para el funcionamiento de la glándula tiroides.
- Posee una escasa cantidad de grasa (6%), con un perfil de ácidos grasos saludables entre los que predominan los omega-3, que ayudan a regular el colesterol y a procesar los hidratos de carbono.
- Son una fuente de hierro, posee un tipo de hierro de mayor disponibilidad para el organismo. Entre otros minerales destacan selenio, fósforo y magnesio, que contribuyen a la fortaleza de los huesos aumentando, protegiendo de la osteoporosis.

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.