

Por cada 100 g.

60,3
Kcal.11,9 g.
de proteínas320 mg.
de potasio286 mg.
de sodio

▲ **Al vapor**
Los mejillones se hacen con un poco de agua y sin sal. :: EL NORTE

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

UN MOLUSCO MUY NUTRITIVO



Daniel de Luis
Jefe de
Endocrinología
y Nutrición del Clínico

Desde el punto de vista nutricional, es un alimento con muy poco aporte calórico (60,3 calorías por 100 gramos), con un contenido en proteínas intermedio, alrededor de 10 gramos por 100 (lo que representa a modo de ejemplo, la mitad que los pescados y carnes), siendo de alto valor biológico. El aporte de grasas y hidratos de carbono es muy bajo; así como de colesterol, entorno a los 60 miligramos. La mejor característica nutricional de los mejillones es su contenido en minerales. El hierro, en una cantidad de casi cinco gramos por 100, es superior incluso al de muchas carnes como la de ternera o de cerdo. No obstante, el más importante es el yodo, aportando 35 microgramos por 100 gramos, aproximadamente el 25% de las necesidades que tenemos al día. El yodo es un mineral necesario para producir hormonas tiroideas, que mantienen nuestro metabolismo y que son fundamentales para el desarrollo neurológico infantil y neonatal. Con respecto a las vitaminas, las más abundantes son las vitaminas del grupo B, en especial el ácido fólico, y en el grupo de las vitaminas liposolubles, la vitamina E.

Una fuente de proteínas, yodo y hierro

El consumo de los mejillones es muy variado: frescos, congelados o en conservas. Debemos tener en cuenta que cuando consumimos mejillones en conserva pueden estar en salmuera, aceite o tomate, por ello el aporte energético y de nutrientes pueden variar de manera importante. Revisando lo comentado hasta ahora y teniendo en cuenta la presencia de proteínas de alto valor biológico, así como de yodo y ácido fólico, lo convierten en un alimento muy interesante en la mujer embarazada, donde las necesidades de estos tres nutrientes aumenta.

EL MEJILLÓN, LA JOYA GALLEGA

N

o está valorado como se merece por su calidad nutricional y sus posibilidades gastronómicas, el mejillón gallego, mejor que mejor, es un sabroso molusco que admite

numerosas preparaciones culinarias. Si son buenos y es época, lo mejor es al vapor, muy naturales, y con un chorrito de limón. El proceso es fácil, requiere que se limpien bien –un estropajo de níquel apartado solo para este fin es una buena ayuda–; se retiren las ‘barbas’ e, inmediatamente a la cazuela con un fondo de agua, sin sal añadida, a la que se echan a la espera de que el vapor los abra. Conforme se van haciendo se retiran –el antes o después depende de gustos– y los que permanecen cerrados se desechan. Está también la posibilidad de com-

UN POCO DE HISTORIA

LOS ROMANOS YA LOS COMÍAN EN LOS CASTROS

De la vinculación de Galicia con el mejillón hay noticias ya en el siglo VIII a. de C. Las primeras poblaciones celtas en el noroeste peninsular aprovechaban la baja mar para hacerse con un rico menú de mariscos, como lo demuestran las grandes cantidades de conchas de mejillón y otros moluscos encontradas en el exterior de sus aldeas fortificadas, de los castros. En el siglo V d. de C. su consumo se extiende cara el interior de la Galicia romana. Fueron los romanos los que comenzaron a consumirlos en gran escala, cultivándolos por el sencillo método de recogerlos en sus criaderos y varios a otros emplazamientos para que allí pudieran reproducirse. Aunque los árabes tuvieron por ellos poco aprecio, después se prestigiaron en España, pues es conocido que el gallego Martínez Motiño, cocinero de Felipe II, los preparaba para este monarca haciéndose gran consumo en su Corte.

prarlos envasados al vacío; lo cual ya garantiza su limpieza y resultan bastante correctos, pero no es lo mismo. Además de este sencillo consumo al vapor, dan color y sabor al cóctel y al tradicional salpicón de marisco y están muy ricos y frescos con una buena vinagreta. Merecen especial mención los preparados de la comarca de El Bierzo con la peculiar salsa picante de pimentón. Famosa Ponferrada por ello. Otra forma estupenda de consumirlos es en escabeche, como el de las latas; pero casero. Es mucho más fácil de lo que parece y el resultado es espectacular y duradero. También combinan muy bien con un arroz caldoso, con espaguetis y otras pastas o en una curiosa crema combinado con champiñones.

Los países productores más importantes son los bañados por el Atlántico en particular España, sobre todo en las rías Gallegas, y los Países Bajos.

ANA SANTIAGO