

Composición Química y Valor Nutritivo de los mariscos comestibles.

(400 g PESADOS.....100 g COMESTIBLES)

ESPECIE	AGUA (1)	PROTEINA (2)	GRASA (3)	SALES MINERALES (4)	FRACCION COMESTIBLE (%)
LANGOSTA	78	19	2	2,0	41
BOGAVANTE	80	16	2	2,1	46
CANGREJO DE RIO	83	15	0,5	1,3	23
OSTRAS	83	9	1,2	2,0	10
VENERAS	80	16	0,1	1,4	44
MEJILLONES	83	10 *	1,3	1,7	18

(1), (2), (3) Y (4): REFERIDOS A LA FRACCIÓN COMESTIBLE

* HASTA 16,8% *MYTILUS EDULIS*

Composición química y valor nutritivo

El agua es el elemento más abundante en el marisco y supone de un 75 a un 80 por ciento de su composición. El contenido medio de proteínas es de 18 gramos por cada 100 gramos de alimento comestible, si bien los crustáceos (langostinos, langosta, gambas...) pueden superar los 20 gramos. Dichos nutrientes son de elevado valor biológico y, a diferencia del pescado, en el marisco las proteínas son más fibrosas, tienen más colágeno, motivo por el que son más difíciles de digerir. Además, aportan purinas, sustancias que proceden de la degradación de proteínas del marisco, que cuando nuestro organismo las metaboliza se transforman en ácido úrico. El contenido medio de purinas de algunos mariscos llega, por poner un ejemplo, a 114 miligramos por cada cien gramos en los cangrejos y a 87 en las ostras.

Su valor energético es más bien bajo, dado que contienen poca cantidad de grasa: de 0,5 al 2% en los moluscos y de 2 al 5% en los crustáceos. En concreto, aportan en torno a 80 calorías por cada 100 gramos. No obstante, cuando se habla del valor energético de un alimento hay que tener en cuenta, entre otros aspectos, su forma de elaboración. Unos mejillones al vapor nada tienen que ver con los fritos de mejillón o tigos o los mejillones en salsa verde untada con pan.

Se relacionan y negativamente con Colesterol, y, en efecto, es así, pero con matices porque dentro de los mariscos existen diferencias. Los moluscos de concha concentran una cantidad similar de colesterol a los pescados, mientras que los crustáceos, incluidos los calamares y similares, muestran un contenido nada despreciable de esta sustancia; 100-200 miligramos por 100 gramos de alimento. Sin embargo, la capacidad de los mariscos de aumentar el nivel del colesterol sanguíneo es muy inferior a la de otros alimentos, dada su mayor concentración de ácidos grasos insaturados (ejercen un efecto reductor del colesterol) y su escaso contenido en

ácidos grasos saturados (cuyo exceso está relacionado de forma directa con el aumento del colesterol plasmático).

Su contenido de hidratos de carbono no es relevante. En la mayoría de especies no supera el 1% y sólo se encuentra en cantidades superiores en moluscos de concha como ostras y mejillones, que contienen 4,7 y 1,9 gramos por 100 gramos de alimento.

Los minerales más destacables son el fósforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro. Algunos mariscos aportan una cantidad de calcio significativa: 128 miligramos por 100 gramos de almejas, berberechos y conservas similares. En cuanto al hierro, el contenido medio por 100 gramos de los mariscos es inferior al de la carne, excepto en almejas, chirlas y berberechos (24 miligramos), ostras (6,5 miligramos) y mejillones (4,5 miligramos). No obstante, la ración habitual de consumo de estos alimentos suele ser pequeña. Por lo general, se toman como aperitivo o como ingrediente de otros platos y su consumo es esporádico. Relativo a las vitaminas, sobresalen las hidrosolubles del grupo B (B1, B2, B3 y B12) y, en menor proporción, las liposolubles A y D.

MICROBIOLOGIA DE LOS CRUSTACEOS

<p>La microbiota superficial procede de las aguas</p> <p>El método de pesca (arrastre) puede añadir fango del fondo marino que contribuye a aumentar la carga bacteriana</p> <p>Posible supervivencia de los patógenos residentes tras cocinado deficiente</p> <p>Recontaminación posterior con gérmenes patógenos por manipulación defectuosa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • contacto entre productos crudos y cocinados • falta de hielo en la presentación 	
M. ALTERANTES:	<i>Pseudomonas</i> o <i>Acinetobacter-Moraxella</i> (<i>Achromobacter</i>)
M. PATÓGENOS:	<i>Vibrio parahaemolyticus</i> <i>Cl. Botulinum</i> estirpes psicrotófas (a, c, f) <i>Listeria monocytogenes</i> <i>Shigella spp.</i> <i>Staphylococcus aureus</i>