

Mejillón

Mussel

Mytilus edulis L.



El mejillón (*Mytilus edulis L.*) es un molusco que está formado por una concha y una masa visceral. La concha, de color negro azulado, es alargada y con dos valvas iguales —un extremo triangular y otro redondeado—. La superficie es sensiblemente lisa, marcándose únicamente las líneas concéntricas de crecimiento. Su carne es blanda y jugosa, de color amarillo o rojizo, más intenso en las hembras que en los machos. Su talla máxima es de 15 cm, aunque la común oscila entre 5 y 8 cm.

Hábitat y pesca

Es el molusco más conocido y popular de nuestro país, el cual se sitúa entre las primeras potencias productoras mundiales. La mayor producción está en las Rías Baixas, aunque en el Mediterráneo se produce otro, de menor tamaño y también de excelente calidad. Ambos proceden, desde hace muchos años, de la acuicultura, perfectamente dominada y extendida. La práctica totalidad del cultivo se hace por el sistema de bateas, plataformas flotantes sujetas al fondo del mar, de las que penden unas cuerdas a las que, mediante unas mallas, se adhiere la semilla o cría del mejillón. Al poco tiempo estas mallas se deshacen dejando libre al mejillón que ya ha fabricado el biso con el que se sujeta a la cuerda. Los mejillones se retiran de las cuerdas y se colocan en otras para repartir el peso (el desdoble). Alcanzan el tamaño comercial en un año aproximadamente.

En la naturaleza, el mejillón vive fijo a las rocas en la zona litoral, tanto en mar abierto como en estuarios, siempre que existan movimientos de aguas significativos. Pueden recolectarse a mano de estas rocas, aunque no es recomendable por los potenciales riesgos que pudieran presentarse.

El mejillón destinado a consumo en fresco se recolecta preferentemente durante el otoño y el invierno.

Porción comestible

25 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Selenio, fósforo, hierro, yodo y vitamina B₁₂.

Valoración nutricional

Respecto a su composición nutricional, del mejillón destaca el aporte de proteínas de buena calidad, aunque en cantidad algo inferior a las del resto de los moluscos. Contiene muy poca cantidad de grasa por lo que su valor calórico no es muy elevado (100 g de porción comestible de mejillones aporta 60 Kcal).

De su contenido en minerales el selenio es el más destacado, siendo los aportes de una ración casi suficientes como para cubrir el total de las ingestas de selenio

recomendadas al día para mujeres en edades comprendidas entre los 20 y 39 años y actividad física moderada. En segundo lugar, destacan los aportes de hierro, fósforo y yodo. El hierro que contienen —4,5 g por 100 g de carne de mejillón— es superior incluso al de muchas carnes como la de cerdo o ternera, si bien hay que tener en cuenta que los mejillones se consumen en cantidades inferiores a las carnes, y con menos frecuencia.

Así mismo es fuente de vitaminas del grupo B, con aportes de vitamina B₁₂ muy por encima de sus IR/día. Y de las vitaminas liposolubles, sólo destacamos los contenidos discretos en vitaminas E.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (30 u, 370 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	60	56	3.000	2.300
Proteínas (g)	10,8	10,0	54	41
Lípidos totales (g)	1,9	1,8	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,410	0,38	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,350	0,32	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,520	0,48	17	13
ω-3 (g)	0,259	0,240	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,027	0,025	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	58	53,7	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	87,3	80,8	2.500	2.000
Calcio (mg)	80	74,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	4,5	4,2	10	18
Yodo (µg)	35	32,4	140	110
Magnesio (mg)	23	21,3	350	330
Zinc (mg)	1,8	1,7	15	15
Sodio (mg)	210	194	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	92	85,1	3.500	3.500
Fósforo (mg)	236	218	700	700
Selenio (µg)	56	51,8	70	55
Tiamina (mg)	0,1	0,09	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,14	0,13	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	3	2,8	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,008	0,01	1,8	1,6
Folatos (µg)	33	30,5	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	8	7,4	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (µg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,9	0,8	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (MEJILLÓN). 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.