

Ostra

Oyster

Crassostrea gigas



La ostra es un molusco bivalvo que corresponde a la especie *Ostrea edulis* de la familia de los *ostreidos*. También se le conoce con el nombre de «Ostra Común» o «Europea Plana». En general, a las ostras pertenecientes al género *Ostrea*, se las conoce como **Planas**, y son las más cotizadas y las de mayor valor gastronómico y a las del género *Crassostrea* se las vincula a las **Cóncavas**, de carne más basta y menor cotización. Su concha es pesada, de forma variable, y con tendencia redondeada. Las valvas son desiguales, la inferior cóncava con una oquedad, y la superior plana y esculpida, donde aparecen rayas concéntricas y capas de conchiolina. La inferior o cóncava es con la que se fija al sustrato. La coloración externa, gris o verde clara, presenta incrustaciones de algas y gusanos. El interior, gris perla con reflejos nacarados, es liso y brillante. La talla máxima alcanza 20 cm; y la común oscila entre 6 y 9 cm. Hermafrodita, de acuerdo con las condiciones térmicas, y por ello primero madura como macho a los 8-10 meses y después se vuelve hembra. Vive de 20 a 30 años.

Las ostras son las productoras de perlas naturales. La perla se forma cuando un objeto extraño cae accidentalmente dentro de una ostra, que reacciona para protegerse segregando una sustancia cristalina lisa y dura, el nácar, que se acumula en capas durante varios años. En el caso de las perlas cultivadas, es la mano del hombre la que inicia el proceso introduciendo (sembrando) el cuerpo extraño, normalmente un trozo pequeño de concha pulida. La conocida «perla de Mallorca» es una perla de imitación fabricada a partir de cristal. Como curiosidad, la única variedad de ostra que produce perlas negras es la *Pinctada margaritifera*, en aguas de la Polinesia Francesa.

Hábitat y pesca

Su hábitat natural es el Atlántico, pero llega hasta el Mediterráneo. Vive en fondos arenosos y rocosos, formando bancos, desde la playa hasta unos 80 m de profundidad.

Se alimenta filtrando constantemente animales y pequeñas plantas (fitoplancton) que hay en suspensión en el agua que retiene en su filtro branquial. Puede llegar a filtrar hasta 250 litros de agua por día. Se captura con rastros, dragas, arrastre de fondo y, a mano, por buceo, o se cultiva en instalaciones (ostricultura o cría controlada), de donde procede actualmente la mayor parte. En Galicia se cultiva en bateas, con gran éxito (la calidad viene inducida por las especiales características del entorno y el agua). En esta región se cultivan actualmente dos tipos de ostras: la plana Común o Europea, y la cóncava Japonesa, de gran tamaño, también conocida como «Ostra Rizada o Gigante» (*Crassostrea gigas*). La acuicultura ofrece una oferta continua de este bivalvo.

Porción comestible

15 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos omega-3, calcio, hierro, zinc, fósforo, selenio, riboflavina, niacina y vitamina B₁₂.

Valoración nutricional

Las ostras son fuente de proteínas y poseen un alto contenido en ácidos grasos omega-3. De entre los micronutrientes, son fuente de calcio, hierro, zinc, fósforo, selenio, riboflavina, niacina y vitamina B₁₂. En cuanto a los minerales, una ración de ostras cubre el 156% de las ingestas recomendadas de zinc para la población de estudio el cual contribuye a la síntesis normal del ADN.

Composición nutricional

| | Por 100 g de porción comestible | Por ración (300 g) | Recomendaciones día-hombres | Recomendaciones día-mujeres |
|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Energía (Kcal) | 53 | 24 | 3.000 | 2.300 |
| Proteínas (g) | 10,2 | 4,6 | 54 | 41 |
| Lípidos totales (g) | 1,4 | 0,6 | 100-117 | 77-89 |
| AG saturados (g) | 0,31 | 0,140 | 23-27 | 18-20 |
| AG monoinsaturados (g) | 0,15 | 0,068 | 67 | 51 |
| AG poliinsaturados (g) | 0,45 | 0,203 | 17 | 13 |
| ω-3 (g) | 0,35 | 0,158 | 3,3-6,6 | 2,6-5,1 |
| C18:2 Linoleico (ω-6) (g) | 0,019 | 0,009 | 10 | 8 |
| Coolesterol (mg/1000 kcal) | 50 | 22,5 | <300 | <230 |
| Hidratos de carbono (g) | 0 | 0 | 375-413 | 288-316 |
| Fibra (g) | 0 | 0 | >35 | >25 |
| Agua (g) | 88,4 | 39,8 | 2.500 | 2.000 |
| Calcio (mg) | 130 | 58,5 | 1.000 | 1.000 |
| Hierro (mg) | 6,5 | 2,9 | 10 | 18 |
| Yodo (μg) | 18 | 8,1 | 140 | 110 |
| Magnesio (mg) | 44 | 19,8 | 350 | 330 |
| Zinc (mg) | 52 | 23,4 | 15 | 15 |
| Sodio (mg) | 510 | 230 | <2.000 | <2.000 |
| Potasio (mg) | 260 | 117 | 3.500 | 3.500 |
| Fósforo (mg) | 172 | 77,4 | 700 | 700 |
| Selenio (μg) | 28 | 12,6 | 70 | 55 |
| Tiamina (mg) | 0,15 | 0,07 | 1,2 | 0,9 |
| Riboflavina (mg) | 0,25 | 0,11 | 1,8 | 1,4 |
| Equivalentes niacina (mg) | 3,8 | 1,7 | 20 | 15 |
| Vitamina B₆ (mg) | 0,03 | 0,01 | 1,8 | 1,6 |
| Folatos (μg) | 15 | 6,8 | 400 | 400 |
| Vitamina B₁₂ (μg) | 15 | 6,8 | 2 | 2 |
| Vitamina C (mg) | Tr | Tr | 60 | 60 |
| Vitamina A: Eq. Retinol (μg) | 88 | 39,6 | 1.000 | 800 |
| Vitamina D (μg) | Tr | Tr | 15 | 15 |
| Vitamina E (mg) | 0,85 | 0,4 | 12 | 12 |

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013, (OSTRA). 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. —: Dato no disponible.