

Chirla

Striped venus

Chamelea gallina



La chirla es un molusco pelecípodo, bivalvo perteneciente a la familia de los venéridos (*Chamelea gallina*). Es un molusco clasificado dentro de los lamelibranquios por poseer dos pares de branquias o sifones (sifonado) que utiliza para respirar y alimentarse por filtración. A diferencia de otros pelecípodos, utiliza su pie en forma de hacha para excavar y enterrarse en la arena, al igual que sucede en otros afines como, por ejemplo, almejas, berberechos o navajas. Bivalvo de concha fuerte y forma ovalada triangular, convexa en el centro, cuya superficie está surcada de costillas cada vez más juntas a medida que se aproximan a la zona ventral, característica que la diferencia de otros bivalvos parecidos. Valvas blancas o grisáceas, hasta verdes oliváceos y violetas. Charnela con tres dientes. Borde inferior de la concha dentado. El interior de la concha es blanco amarillento, con tonos violetas. Omnívoro, se alimenta filtrando pequeñas partículas alimenticias que transporta el agua. Tiene sexos separados y la fecundación tiene lugar en el agua. Se reproduce por larvas pelágicas que deambulan por el plancton, y en edad adulta se transforman en bentónicos (relativo al fondo o enterrados en él). La etapa de reproducción está protegida por periodos de veda. Normalmente sucede en primavera-verano. Talla máxima de 5 cm, y mínima de 2,5 cm, oscilando la común entre 2,5 y 3,5 cm.

Hábitat y pesca

Vive enterrada en la arena o el fango de aguas poco profundas a someras, característica muy generalizada dentro del grupo. Sus áreas de distribución son: el Atlántico, el Mediterráneo, el Golfo de Cádiz y el Mar Negro. Se pesca con dragas y rastros, así como con azadillas u otros útiles de mano en aguas costeras o en bajamar.

Es uno de los moluscos más representativos, y con mayor volumen de ventas en el mercado español. Se comercializa principalmente viva y se puede encontrar en el mercado durante todo el año —siendo más sabrosa en los meses de otoño e invierno—, procedente de distintos orígenes, sobre todo mediterráneos. En general, la producción nacional se complementa con las importaciones de Italia.

Porción comestible

15 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Hierro, yodo, selenio, vitamina A y niacina.

Valoración nutricional

Desde el punto de vista nutricional, las chirlas resultan muy interesantes por su alto contenido en agua (su mayor componente), moderado en proteínas, bajo en grasa (que justifica el bajo aporte calórico), alto en minerales como el yodo, hierro y selenio, y

considerable en vitaminas como la vitamina A y la niacina. El aporte de una ración de chirlas equivale al 63% de las ingestas de yodo recomendadas al día para hombres de 20 a 39 años de edad y con una actividad física moderada (81%, para mujeres). Esta misma ración supera las IR/día de hierro indicadas para hombres (74%, para mujeres). Respecto a los aportes de vitaminas por esta misma ración, 16% de las IR/día son los correspondientes a la vitamina A —para hombres y mujeres—; para la niacina, 12% —hombres— y 15% —mujeres—.

La composición nutricional de las chirlas es casi idéntica a la de las almejas, tan sólo encontramos en las chirlas un incremento en el contenido en selenio, que justifica un aporte próximo al 36 y 45% de las ingestas recomendadas al día (IR/día) para este nutriente, en hombres y mujeres respectivamente; frente al 19 y 25% de las IR/día correspondientes a las almejas, en hombres y mujeres.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (370 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	47	26	3.000	2.300
Proteínas (g)	10,7	5,9	54	41
Lípidos totales (g)	0,5	0,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,05	0,03	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,03	0,02	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,13	0,07	17	13
ω-3 (g)	0,103	0,057	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,008	0,004	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	40	22,2	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	88,8	49,3	2.500	2.000
Calcio (mg)	128	71,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	24	13,3	10	18
Yodo (µg)	160	88,8	140	110
Magnesio (mg)	51	28,3	350	330
Zinc (mg)	1,3	0,7	15	15
Sodio (mg)	56	31,1	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	43	23,9	3.500	3.500
Fósforo (mg)	130	72,2	700	700
Selenio (µg)	45	25,0	70	55
Tiamina (mg)	0,04	0,02	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,14	0,08	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	4,1	2,3	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,1	0,06	1,8	1,6
Folatos (µg)	17	9,4	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	250	139	1.000	800
Vitamina D (µg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,4	0,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (CHIRLAS). 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.