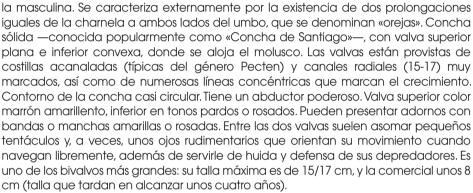
Vieira

Scallop Pecten maximus

La vieira o venera es la especie Pecten maximus de la familia de los pectínidos. Es hermafrodita, dos sexos: anaranjada la parte femenina y blanquecina



Otras variantes son: la **Concha del peregrino** (*Pecten jacobeus*), con costillas y canales más profundos y no redondeados; la **Volandeira** (*Aequipecten opercularis*), con orejas asimétricas; la **Zamburiña** (*Chlamys varia*), de menor tamaño que el resto de los pectínidos, más ovalada, de color violáceo —anaranjado, de joven—, hermafrodita de alternancia —primero es macho y luego hembra—, habita a menor profundidad, pegada normalmente a las piedras; y la **Vieira canadiense** (*Placopecten magellanicus*), de la que sólo se vende —en España— la carne congelada.

Hábitat y pesca

Se localiza en el Atlántico, desde el norte de Noruega hasta el sur de España. Vive en fondos detríticos arenosos en la zona del litoral. Aunque es de vida sedentaria, se puede desplazar expulsando el agua que tiene en su interior mediante un sifón eyector. Se puede encontrar desde aguas superficiales hasta 100 m de profundidad. Se captura con rastros de vieira y también se cultiva; siendo las vieiras de acuicultura la mayor parte de las que se ponen a la venta en la actualidad. La estacionalidad más acusada de la vieira «salvaje» se compensa con la oferta continua de la de cultivo. La «gallega» es la más apreciada.

Porción comestible

25 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, selenio, fósforo, vitamina B₁₂ y B₃ o niacina.

Crustáceos y moluscos 559

Valoración nutricional

Las vieiras son ricas en proteínas (19%) y pobres en grasas (menos del 1%). Por lo que, su contenido calórico es muy bajo.

En minerales, destaca el selenio y el fósforo; de los que una vieira aporta el 32 y 40% respectivamente de las ingestas de selenio recomendadas al día (IR/día) a hombres y mujeres —respectivamente— de 20 a 39 años con una actividad física moderada, y el 20% de las IR/día a hombres y mujeres, en el caso del fósforo.

Respecto a las vitaminas, es rica en vitamina B_{12} , de la que una vieira aporta el 39% de las IR/día para dicho nutriente; y en vitamina B_3 o niacina, el 14 y 19% de las IR/día, a hombres y mujeres respectivamente.

Composición nutricional

	Por 100 g de	Por ración	Recomendaciones	Recomendaciones
	porción comestible	(175 g)	día-hombres	día-mujeres
Energía (Kcal) Proteínas (g) Lípidos totales (g) AG saturados (a)	84	37	3.000	2.300
	19	8,3	54	41
	0,9	0,4	100-117	77-89
	0,23	0,10	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g) AG poliinsaturados (g) ω-3 (g) C18:2 Linoleico (ω-6) (g) Colesterol (mg/1000 kcal) Hidratos de carbono (g)	0,09 0,23 0,137 0,005 40	0,04 0,10 0,060 0,002 17,5	67 17 3,3-6,6 10 <300 375-413	51 13 2,6-5,1 8 <230 288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	80,1	35,0	2.500	2.000
Calcio (mg) Hierro (mg) Yodo (µg) Magnesio (mg) Zinc (mg) Sodio (mg) Potasio (mg) Fósforo (mg) Selenio (µg)	120 2,4 58 38 1,3 270 480 315	52,5 1,1 25,4 16,6 0,6 118 210 138 22,3	1.000 10 140 350 15 <2.000 3.500 700	1.000 18 110 330 15 <2.000 3.500 700 55
Tiamina (mg) Riboflavina (mg) Equivalentes niacina (mg) Vitamina B ₆ (mg) Folatos (µg) Vitamina B ₁₂ (µg) Vitamina C (mg) Vitamina A: Eq. Retinol (µg) Vitamina D (µg) Vitamina E (mg)	0,04 0,1 6,4 0,14 17 1,8 Tr 49 Tr 0,4	0,02 0,04 2,8 0,06 7,4 0,8 Tr 21,4 Tr	1,2 1,8 20 1,8 400 2 60 1.000 15	0,9 1,4 15 1,6 400 2 60 800 15

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