

El mejillón



El mejillón es un marisco de la familia de los moluscos. Nutricionalmente podemos decir que es un alimento hipocalórico (bajo en calorías) y muy nutritivo a la vez. Está compuesto mayormente por proteínas, grasas saludables (omega 3), vitaminas y minerales importantes como son el : (calcio, yodo, hierro, potasio y magnesio).

Es un alimento super completo, ya que con una ración diaria de mejillón estaríamos cubriendo muchísimas funciones de nuestro organismo.

Cabe destacar su aportación en:

- **Grasas saludables** : (los omega 3) que nos ayudan a fortalecer las neuronas, a mantener un corazón sano y evitar enfermedades cardiovasculares. A las personas que ya tienen alguna enfermedad asociada al corazón, le ayudará a mejorar su salud. Nuestro cuerpo no produce ácidos grasos omega 3 por lo tanto hay que obtenerlos a través de la alimentación. Aquí una de las grandes razones para consumir este superalimento y gran fuente de omegas.
- **Vitamina A**: ayuda a la formación y mantenimiento de los dientes, tejidos blandos y óseos, membranas mucosas y piel. Y también favorece a una mejor visión (la falta de esta vitamina produce ceguera).
- **Vitamina C**: esencial para las articulaciones y huesos. Es uno de los grandes antioxidantes. Mejora la depresión. Mejora la salud de la vista y previene las cataratas. Es muy importante para la piel. El déficit de esta vitamina puede provocar problemas de salud.
- **Vitamina b12**: solo está presente en alimentos de origen animal. El déficit de esta vitamina puede provocar cansancio, debilidad, anemia, problemas neurológicos, depresión, demencia, mala memoria...entre otras causas. Por eso es necesario siempre estar bien suplementado con esta vitamina.
- **Miñerales**:
 - Fósforo**: su función principal es la formación de huesos y dientes
 - Calcio**: esencial para el desarrollo de dientes y huesos. Ayuda a la coagulación de la sangre. Envía y recibe señales nerviosas. Ayuda a la contracción y relajación del músculo. Secreta hormonas y otros químicos. Mantiene un ritmo cardíaco normal.
 - Yodo**: Necesario para producir hormonas tiroideas (controlan el metabolismo del cuerpo y otras muchas funciones).
 - Hierro**: necesario para el crecimiento y desarrollo del cuerpo. (Compone la hemoglobina que es la responsable de transportar el oxígeno de los pulmones a distintas partes del cuerpo). También es esencial para elaborar hormonas y tejidos conectivos.
*Importantísimo mantener un hierro óptimo sobre todo las embarazadas.
 - Potasio**: regula el agua dentro y fuera de las células (esta función la realiza junto con el sodio). Es esencial para el correcto crecimiento del organismo. E influye en la transmisión e impulso nervioso. Un déficit puede provocar calambres y espasmos musculares.
 - Magnesio**: regula la función de los músculos y el sistema nervioso, los niveles de azúcar en sangre y la presión sanguínea. Además, ayuda a formar proteína, ADN y masa ósea.

Como vemos el Mejillón es un gran alimento. Hay muchísimas maneras de consumirlo. Y su consumo en cocinados saludables nos aportan todos los beneficios anteriormente citados.

La mejor manera sin duda alguna son los Mejillones cocinados al vapor y sazonados una vez hechos con limón (que contiene vitamina C y nos ayudará a absorber muchísimo mejor el hierro del mejillón).

Tenemos diferentes variaciones de su consumo que dependiendo del cocinado deberemos consumirlos de la siguiente manera:

- Consumo esporádico** (no se debe abusar y menos a diario): en croquetas, rebozados con bechamel (los llamados "Mejillones Tigre"), en empanada ...
- Consumo diario**: vapor, salteados con vegetales o pasta, en arroz, en paté saludable, de relleno de muchas comidas, en cualquier receta mimatucuerpO...

En las redes sociales de @mimatucuerpO encontrarás diferentes recetas con Mejillón que son saludables, completas, equilibradas y muy apetecibles, que podrás realizar y así consumir este superalimento de muchísimas otras maneras. Como Dietista Gallega y Grovense tengo que resaltar este alimento que vive en nuestras Rías ... y que nuestras "Empresas Mejilloneras" nos los facilitan de diferentes maneras al gusto o a la comodidad del consumidor.