



ALLIANCE™

(<https://debug.globalseafood.org>).

---



Intelligence

---

# Atención con las nutritivas ostras

23 June 2017

By Roy D. Palmer, FAICD

**Este sistema de filtración natural lleno de vitaminas y minerales merece una mayor atención de los funcionarios de salud y de la industria**



Las ostras son componentes importantes de las áreas estuarinas en todo el mundo, con un papel importante en la calidad del agua como filtros naturales, y las ostras cultivadas son también un importante recurso alimenticio. Foto de Darryl Jory.

Las ostras son un sistema de filtración natural y un componente importante de muchos ecosistemas costeros saludables porque su filtrado activo puede ayudar a mejorar y mantener la calidad del agua. A menudo se les conoce como el “canario” de los estuarios, ya que las ostras pueden rápidamente proveer evidencia de muchas cuestiones ambientales.

Se ha informado que las ostras ayudan a subsidiar el costo de la filtración química, y donde los sistemas de alcantarillado requieren un costo de \$500 a \$1,000 por libra de nitrógeno eliminado, las ostras bajan los costos a sólo \$5 por libra. Además, las conchas de ostras tienen un alto contenido de calcio y pueden ser trituradas y utilizadas como mantillo en los jardines. El calcio crea plantas más fuertes y saludables y equilibra el nivel de pH del suelo.

Diversas especies de ostras se pueden cultivar en muchas áreas, y el mantenimiento de las camas de ostras naturales y las nuevas y mejoradas prácticas de acuicultura pueden asegurar un suministro continuo de este recurso sostenible y renovable. Las ostras son predominantemente cosechadas en aguas hasta 3 millas de la costa y son manejadas por programas de manejo pesquero / acuícola relevantes. Las actuales limitaciones al cultivo de ostras están típicamente asociadas con la disponibilidad de aguas costeras limpias que pueden cumplir con estándares estrictos para la cosecha de productos aprobados; y brotes de enfermedades de ostras naturales.



Diversas especies de ostras se cultivan en todo el mundo utilizando diferentes técnicas. Estas ostras del Pacífico se cultivan en Tasmania utilizando cajas de plástico (inserto) colocadas en cuerdas a lo largo de filas de postes de madera. Fotos de Darryl Jory.

## Las ostras están llenas de nutrición

Las ostras son proteínas completas, lo que significa que contienen todos los aminoácidos esenciales. Hay varias recomendaciones sobre el consumo de proteínas, pero en general el consejo es que las mujeres deben obtener por lo menos 46 gramos y los hombres deben apuntar a 56 gramos de proteína diaria. Una porción de 6 a 9 ostras contiene 14 gramos de proteína y 600 por ciento de la ingesta diaria recomendada de zinc. Este elemento traza esencial estimula el sistema inmunológico del cuerpo, ayudando con la prevención de la enfermedad.

***Las ostras son proteínas completas, lo que significa que contienen todos los aminoácidos esenciales.***

Y debido al contenido de zinc, las ostras también se dice que tienen un efecto de aumento de la libido, de ahí la reputación de las ostras como un afrodisíaco. No debemos olvidar que, en el siglo XVIII, el conocido amante Casanova – que en sus memorias admitió haber seducido a 122 mujeres – dijo que comía 50 ostras para desayunar. A lo largo de los años, varios estudios han analizado los moluscos bivalvos – el grupo de mariscos que incluye ostras, mejillones, vieiras y almejas – y encontraron que son ricos en aminoácidos poco comunes que desencadenan niveles aumentados de hormonas sexuales.

Hace varios años, el Dr. George Fisher, profesor de química en la Universidad Barry de Miami, y su equipo, financiado en parte por los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos, estudiaron moluscos bivalvos. Utilizaron un proceso llamado cromatografía líquida de alto rendimiento para identificar cantidades de aminoácidos, y encontraron dos inusuales: ácido D-aspartico y N-metil-D-aspartato.

Otro investigador, el Dr. Antimo D’Aniello, había descubierto en experimentos anteriores que la inyección de estos aminoácidos en ratas desencadenaba una reacción en cadena de hormonas que terminó con la producción de testosterona en los machos y progesterona en las hembras. “Sí, creo que estos moluscos son afrodisíacos; si el macho está teniendo dificultades, tiene que comer muchos mejillones u ostras,” dijo el Dr. D’Aniello. Los científicos subrayaron que las ostras deben ser consumidas crudas para ser más efectivas.



Ostras del Pacífico cosechadas en Tasmania. Foto de Roy Palmer.

Las ostras también son ricas en vitaminas C y B-12, y están cargadas con selenio y hierro. Las vitaminas B son vitaminas que liberan energía, ya que descomponen los carbohidratos para obtener energía. Las ostras son muy altas en B-12, también conocido como cobalamina, y contienen cantidades moderadas de riboflavina y niacina. Una porción de 6 a 9 ostras proporciona más del 300 por ciento de la ingesta diaria recomendada de B-12, 13 por ciento de riboflavina y 11 por ciento de niacina. Como las vitaminas B son solubles en agua, dejarán el cuerpo, por lo que es importante comer alimentos ricos en vitaminas B durante todo el día.

## El ácido fólico, una vitamina B esencial

El ácido fólico – también conocido como Folacin, Folato, ácido pteroylglutamic y vitamina B9 – es esencial para numerosas funciones corporales, y las ostras son una buena fuente. Necesitamos ácido fólico para sintetizar y reparar el ADN, y es especialmente importante para ayudar a la rápida división

celular y el crecimiento, como durante la infancia y el embarazo. Tanto los niños como los adultos lo requieren para producir glóbulos rojos sanos y prevenir la anemia. Incluso una ligera deficiencia puede conducir a muchos problemas de salud.

Los seres humanos no pueden producir su propio ácido fólico, por lo que debe ser suministrado a través de la dieta para satisfacer las necesidades diarias. Esta vitamina se produce naturalmente en muchos alimentos, y con frecuencia se oye hablar de sus conexiones con verduras de hoja verde oscuro, pero rara vez se menciona que las ostras son una de las mejores fuentes de alimentos para el ácido fólico natural (y otros moluscos también son altos en este nutriente). A lo largo de los años, se ha instado a varios gobiernos a proseguir con la fortificación obligatoria de pan y harina con ácido fólico, en un intento de reducir algunos problemas de desarrollo en los fetos. Creo que es hora de que los mariscos y las industrias médicas promuevan el consumo de moluscos como las ostras como fuente importante de esta importante vitamina.

El abrir (shucking) sus propias ostras está ganando en popularidad y se puede aprender rápidamente, pero mucha atención y el uso del cuchillo adecuado y un guante de protección son importantes. Foto de Roy Palmer.

## **Bares de ostras, una oportunidad educativa**

Los bares de ostras – también conocidas como casas de ostras, salones de ostras o bares crudos – son lugares de servicio de alimentos que han estado alrededor desde el siglo XVIII y se especializan en servir solamente las ostras más frescas y gustosas disponibles. La industria de los bares de ostras se está expandiendo y algunas personas empresariales de la industria de la ostra están expandiendo sus operaciones directamente a los consumidores. En Nueva Orleans, por ejemplo, se informa que los bares de ostras son la actividad de más rápido crecimiento en la escena de los alimentos y hay operaciones similares que se inician tanto en el interior como en la costa.

Existe una oportunidad significativa en estos establecimientos para educar al público sobre la acuicultura de ostras y sus beneficios ambientales y nutricionales. Así como el vino se ha promovido a través de sabor / zona, las ostras pueden tomar el mismo enfoque directo. Debido a que las ostras se

alimentan filtrando las aguas en las que se cultivan, su sabor variará (salado, terroso, etc.) y reflejarán los ambientes distintivos de esas aguas.

Los buenos operadores de mercadeo reconocerán este hecho y asegurarán que sus ostras sean comercializadas con nombres asociados con su ubicación de cosecha o región. Ejemplos en los Estados Unidos estarían a lo largo de la costa atlántica oriental y el Golfo de México, donde la ostra común (*Crassostrea virginica*) puede ser vendida como Wellfleet Oysters (Cape Cod), Blue Point Oysters (Nueva York y Connecticut), Chesapeake Bay Oysters (Maryland y Virginia), Apalachicola Bay Oysters (Florida) y SW Pass Oysters (Luisiana). La ostra común del Pacífico (*Crassostrea gigas*), ubicada en la costa oeste, se vende como Fanny Bay Oysters (Columbia Británica), Willapa Oysters (Washington), Umpqua Oysters (Oregón) y Hog Island Oysters (California).

Los Millennials representan una parte importante de la población de consumo de ostras, pero muchos no están tan interesados en abrir sus propias ostras, lo que es comprensible ya que una ostra y un cuchillo pueden ser una experiencia peligrosa. Pero no les importa tener una rápida comida de ostras con un vaso de burbujeante o incluso una cerveza fuerte como un buen bocadillo saludable, y las empresas como Taylor Shellfish Farms (en operación desde 1890) los están acomodando.

Para aquellos que no pueden consumir ostras crudas, hay muchas maneras de comerlas cocidas. Sándwiches fritos de po-boy de ostra, shooters de ostras, ostras servidas en un Bloody Mary y asadas a la parrilla.

## Perspectivas

Las ostras proporcionan una importante filtración natural del agua y ayudan a mantener la calidad del agua en muchos estuarios alrededor del mundo. Varias especies se cultivan en todo el mundo, y la acuicultura de ostras está aumentando en muchas áreas del mundo. Las ostras cultivadas son un importante recurso alimenticio para muchas comunidades costeras y son excelentes fuentes de proteínas y aminoácidos, y están llenas de importantes nutrientes como el zinc, el selenio, el hierro y las vitaminas B.

Si usted está buscando obtener una perspectiva interesante sobre la historia de las ostras, entonces una gran fuente sería el libro **["The Big Oyster: History on the Half Shell"](https://www.amazon.com/Big-Oyster-History-Half-Shell/dp/0345476395)** (<https://www.amazon.com/Big-Oyster-History-Half-Shell/dp/0345476395>) por Mark Kurlansky. Usted puede leer acerca de Nueva York y cómo las ostras fueron tan cruciales para la historia de la ciudad.

## Author

---



**ROY D. PALMER, FAICD**

GILLS  
2312/80 Clarendon Street  
Southbank VIC 3006 Australia  
[www.seafoodprofessionlas.org](http://www.seafoodprofessionlas.org)

[palmerroyd@gmail.com](mailto:palmerroyd@gmail.com) (<mailto:palmerroyd@gmail.com>).

Copyright © 2023 Global Seafood Alliance

All rights reserved.