



## Ostras: Ricas en omega-3 y pobres en grasa

Encabezan la lista de mariscos de «lujo» y son una fuente abundante de yodo, esencial para el funcionamiento de la tiroides; hierro de fácil absorción, vitamina B12 y zinc que favorece la síntesis de proteínas. Mantener óptimas las condiciones de higiene y temperatura resulta esencial para evitar una intoxicación

16 Mayo 09 - MADRID - Beatriz Muñoz

Consideradas como el tesoro máspreciado del mar, las ostras son un manjar para sibaritas. Curiosamente, la mayoría de los afrodisiacos están asociados con los frutos del mar. Por ello, no es de extrañar que las ostras evoquen al órgano sexual femenino y que sea un alimento recurrente a la hora de seducir. Sin embargo, los expertos echan por la borda esta creencia y sostienen que el único poder que ejercen se debe al efecto psicológico que produce en el individuo que las consume. Presiden los menús de acontecimientos especiales y, aunque se consumen de forma esporádica y en pequeñas cantidades, lo cierto es que según Emilio Martínez de Victoria, catedrático de Fisiología y director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la [Universidad de Granada](#), «poseen una escasa cantidad de grasa, un seis por ciento aproximadamente, y un perfil de ácidos grasos saludables entre los que predominan los omega-3, además de proteínas de alto valor biológico».

Al ser un alimento procedente del mar, el yodo es uno de los componentes estrella. Este mineral es esencial para el correcto funcionamiento del organismo y, en concreto, para la producción de hormonas tiroideas. Según Concepción Maximiano Alonso, diplomada en Nutrición Humana y Dietética y responsable científico de Sprim (Salud, Prevención e Investigación en Información Médica), «poseen una cantidad interesante de este mineral, en concreto 20 microgramos por cada cien gramos de ostra limpia. Pueden, además, colaborar a la hora de cubrir las cantidades diarias recomendadas».

### De vez en cuando

En cualquier caso, no hay que olvidar que estamos ante un marisco que se consume en ocasiones especiales. Por ello, «las mujeres gestantes y en periodo de lactancia necesitan ingerir más cantidad y, además, hay que tener en cuenta que no es un alimento que sea aceptado por gran parte de la población por su textura, sabor y consumo crudo», sostiene Martínez de Victoria. Sin embargo, los beneficios que puede tener el aprovechamiento del yodo en las embarazadas, no está del todo claro. En concreto, según Ángela Montero González, del departamento de Nutrición, Bromatología y Tecnología de los Alimentos de la Facultad de Farmacia de la Universidad CEU San Pablo, «su consumo está desaconsejado ya que, teniendo en cuenta la forma habitual de consumo, crudo, o incluso en el caso de que estuvieran cocinadas, presentan un peligro potencial de intoxicación alimentaria, cuyas consecuencias son de gran riesgo en esta situación fisiológica».

Más allá del yodo, en este molusco predominan el zinc, el cobre y el selenio. En concreto, cien gramos de carne de ostra contienen hasta 52 miligramos de zinc que, según Maximiano, «interviene en procesos metabólicos como la producción de linfocitos o de testosterona pero, además, colabora en la síntesis de proteínas y de insulina, en la cicatrización de heridas e, incluso, en los sentidos del gusto y del olfato». Sin embargo, el papel del zinc a la hora de generar testosterona, divide a los expertos. Para Martínez de Victoria, «un estudio publicado en la revista europea de nutrición clínica pone de manifiesto que el consumo de suplementos de zinc no eleva los niveles plasmáticos de testosterona ni el metabolismo de esta hormona en individuos que toman una dieta con las ingestas recomendadas de este mineral».

### Menos es más

La cantidad de colesterol que poseen las ostras, también está sujeto a distintas opiniones. Por un lado, el catedrático Martínez de Victoria sostiene que poseen «cantidades significativas de colesterol», mientras que Ana Montero Bravo, del departamento de Nutrición, Bromatología y Tecnología de los Alimentos de la Facultad de Farmacia de la Universidad CEU San Pablo incide en que «son bajas en colesterol y, sin embargo, muy ricas en esteroides marinos que pueden contribuir, además, al control de la colesterolemia».

De lo que no hay ninguna duda es que tanto las vitaminas del grupo B, en concreto la B12, como el hierro abundan en este molusco. Tal y como explica Maximiano, «poseen un tipo de hierro de mayor disponibilidad para nuestro organismo que está presente en los alimentos de origen vegetal, por lo que es interesante incluirlo en la dieta de aquellas personas con anemia ferropénica, muy habitual en mujeres en edad fértil». Al margen de su elevado precio y consumo esporádico, existen otras alternativas para conseguir los mismos beneficios pero de manera más económica, Maximiano recomienda «la ingesta de almejas, chirlas o berberechos, que albergan un contenido en hierro de tipo hemo aun mayores que en la ostra: 24 miligramos por cada cien gramos de producto limpio frente a los 6,5».

### Efectos adversos

Pese a las bondades de este alimento, lo cierto es que su consumo en crudo conlleva un el riesgo de padecer una intoxicación. En el caso de que esto se produzca, lo primero que la persona siente, según Maximiano, «es una gastroenteritis entre otros síntomas más o menos graves». Además, García incide en que la intoxicación «puede ser microbiana o por la presencia de toxinas producidas por

algas que pueblan en las aguas marinas». Y añade que «lo primero que hay que hacer es visitar a un especialista para que realice el diagnóstico y ponga el tratamiento adecuado». Eso sí, no hay problema en volver a consumirlas, pero siempre y cuando se tomen una serie de medidas preventivas como «una correcta refrigeración o cocinado de las mismas, así como evitarlas si se duda de su procedencia o de las condiciones higiénicas y de temperatura en las que se hayan conservado», advierte Maximiano. Si se da el caso de que la persona sea alérgica a este alimento «y que se haya descrito frente a una de sus proteínas no debe, lógicamente, tomarlas ya que existe un riesgo de shock anafiláctico», asegura Martínez de Victoria. Al margen de alergias e intoxicaciones, existen determinados grupos de población que deben abstenerse de incluirlas en su dieta como «aquellos que presenten altos niveles de ácido úrico», sostiene Montero. Asimismo, «en el caso de padecer hipertensión arterial u otras patologías que requieran un control de sodio, también», concluye Maximiano.

© Copyright 2008, La Razón C/ Josefa Valcárcel 42, 28027 Madrid (España)

**LA RAZÓN**.es

EDICIÓN EN PDF [HEMEROTECA](#)  
17-MAY-09



## Ostras: Ricas en omega-3 y pobres en grasa

Encabezan la lista de mariscos de «lujo» y son una fuente abundante de yodo, esencial para el funcionamiento de la tiroides; hierro de fácil absorción, vitamina B12 y zinc que favorece la síntesis de proteínas. Mantener óptimas las condiciones de higiene y temperatura resulta esencial para evitar una intoxicación

16 Mayo 09 - MADRID - Beatriz Muñoz

Consideradas como el tesoro más preciado del mar, las ostras son un manjar para sibaritas. Curiosamente, la mayoría de los afrodisiacos están asociados con los frutos del mar. Por ello, no es de extrañar que las ostras evoquen al órgano sexual femenino y que sea un alimento recurrente a la hora de seducir. Sin embargo, los expertos echan por la borda esta creencia y sostienen que el único poder que ejercen se debe al efecto psicológico que produce en el individuo que las consume. Presiden los menús de acontecimientos especiales y, aunque se consumen de forma esporádica y en pequeñas cantidades, lo cierto es que según Emilio Martínez de Victoria, catedrático de Fisiología y director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada, «poseen una escasa cantidad de grasa, un seis por ciento aproximadamente, y un perfil de ácidos grasos saludables entre los que predominan los omega-3, además de proteínas de alto valor biológico».

Al ser un alimento procedente del mar, el yodo es uno de los componentes estrella. Este mineral es esencial para el correcto funcionamiento del organismo y, en concreto, para la producción de hormonas tiroideas. Según Concepción Maximiano Alonso, diplomada en Nutrición Humana y Dietética y responsable científico de Sprim (Salud, Prevención e Investigación en Información Médica), «poseen una cantidad interesante de este mineral, en concreto 20 microgramos por cada cien gramos de ostra limpia. Pueden, además, colaborar a la hora de cubrir las cantidades diarias recomendadas».

### De vez en cuando

En cualquier caso, no hay que olvidar que estamos ante un marisco que se consume en ocasiones especiales. Por ello, «las mujeres gestantes y en periodo de lactancia necesitan ingerir más cantidad y, además, hay que tener en cuenta que no es un alimento que sea aceptado por gran parte de la población por su textura, sabor y consumo crudo», sostiene Martínez de Victoria. Sin embargo, los beneficios que puede tener el aprovechamiento del yodo en las embarazadas, no está del todo claro. En concreto, según Ángela Montero González, del departamento de Nutrición, Bromatología y Tecnología de los Alimentos de la Facultad de Farmacia de la Universidad CEU San Pablo, «su consumo está desaconsejado ya que, teniendo en cuenta la forma habitual de consumo, crudo, o incluso en el caso de que estuvieran cocinadas, presentan un peligro potencial de intoxicación alimentaria, cuyas consecuencias son de gran riesgo en esta situación fisiológica».

Más allá del yodo, en este molusco predominan el zinc, el cobre y el selenio. En concreto, cien gramos de carne de ostra contienen hasta 52 miligramos de zinc que, según Maximiano, «interviene en procesos metabólicos como la producción de linfocitos o de testosterona pero, además, colabora en la síntesis de proteínas y de insulina, en la cicatrización de heridas e, incluso, en los sentidos del gusto y del olfato». Sin embargo, el papel del zinc a la hora de generar testosterona, divide a los expertos. Para Martínez de Victoria, «un estudio publicado en la revista europea de nutrición clínica pone de manifiesto que el consumo de suplementos de zinc no eleva los niveles plasmáticos de testosterona ni el metabolismo de esta hormona en individuos que toman una dieta con las ingestas recomendadas de este mineral».

### Menos es más

La cantidad de colesterol que poseen las ostras, también está sujeto a distintas opiniones. Por un lado, el catedrático Martínez de Victoria sostiene que poseen «cantidades significativas de colesterol», mientras que Ana Montero Bravo, del departamento de Nutrición, Bromatología y Tecnología de los Alimentos de la Facultad de Farmacia de la Universidad CEU San Pablo incide en que