

# Coquina

## Wedge shell

*Donax trunculus*



La coquina o tellina, es un molusco bivalvo (*Donax trunculus*) de la familia de los donácidos. Tiene sus valvas desiguales. La concha es lisa, frágil y quebradiza, de forma triangular alargada, con el borde finamente dentado. Color exterior blanquecino o parduzco, uniforme y brillante, con vetas o bandas concéntricas en tono violáceo. Interior blanco, violeta o anaranjado. Pequeño tamaño, de 2 a 5 cm, clasificándose para la venta en: grandes (75%) y en medianas (25%).

La coquina es un molusco de excelente calidad y sabor. Suele confundirse con otros del género *Tellina spp.*, muy similares y comercializados con el mismo nombre, aunque de concha más basta y con estrías. Similar, pero de estrías más marcadas, es la **tellerina** (*D. semistriatus*).

## Hábitat y pesca

Sus áreas de distribución son el Atlántico y Mediterráneo, en fondos de arena fina y limpia, de zona litoral, en aguas superficiales hasta unos 15 m de profundidad. Se alimenta de materia orgánica en suspensión, a través de sus largos sifones. La recogida es con azadones y rastrillos.

Otras variedades destacadas del género son:

- **Xarleta** (*Donax striatus*), procedente de Atlántico, Mediterráneo y bahías alemanas.
- **Chipi-chipi** (*Donax striatus*), habita en el Caribe.
- **Chirla del Caribe** (*Donax denticulatus*), pequeña y de la costa sur americana.
- **Coquina mariposa** (*Donax variabilis*), muy pequeña y radicada en las costas americanas.

Se comercializa todo el año, con puntas algo más elevadas hacia final de año y Navidad. Andalucía, Galicia y Cataluña completan casi la totalidad de la oferta nacional, siendo de origen francés las escasas partidas de importación.

## Porción comestible

20 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Hierro y vitamina D.

## Valoración nutricional

La coquina, como el resto de los moluscos, tiene un gran contenido en agua (82%), y muy bajo en lípidos (1%), por lo que resulta ser «un bocado» muy poco energético. El aporte de proteínas, de alto valor biológico, tampoco es muy significativo (13 g por

100 g de porción comestible). De su contenido en minerales cabe destacar el hierro; y la vitamina D, de entre los vitamínicos, si bien ambos se aproximan al 15% de las ingestas recomendadas al día de un nutriente y otro, para hombres y mujeres de 20 a 39 años de edad y con una actividad física moderada.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (100 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	74	15	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	12,8	2,6	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	1	0,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,09	0,02	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,08	0,02	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,28	0,06	17	13
ω-3 (g)	0,146	0,029	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,109	0,022	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	34	6,8	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0	0	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	81,8	16,4	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	46	9,2	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	14	2,8	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	—	—	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	—	—	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	56	11,2	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	314	62,8	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	169	33,8	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	—	—	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	—	—	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,21	0,04	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	1,8	0,4	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	—	—	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	—	—	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	—	—	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	—	—	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	90	18,0	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	4	0,80	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,31	0,1	12	12

USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 20 (2007) (MOLLISKS, WEDKE SHELL, RAW). 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). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.