

Cangrejo de río

Crayfish

Austropotamobius pallipes

Procambarus clarkii



El cangrejo de río, también conocido como **cangrejo autóctono**, y de nombre científico *Austropotamobius pallipes*, pertenece a la familia Astacidae. Es un crustáceo que posee el cuerpo alargado y un cefalotórax proporcionalmente más grande que el abdomen. De rostro estrecho, ensanchado por los laterales hasta la base. Este cangrejo se caracteriza sobre todo por su apéndice o punta cefálica triangular. El primer par de patas torácicas, robustas, hinchadas y convexas, constituyen unas fuertes pinzas que emplea para atacar o defenderse y capturar las presas que le sirven de alimento. Son rugosas, con mordaza cubierta de tubérculos. El último anillo del tórax es móvil; y el primer anillo abdominal está provisto de apéndices copuladores en los machos. El telson es mucho más delgado en los machos que en las hembras. Tiene un color gris marrón, con aspecto verdoso, que se torna en rojo vivo al cocinarse. Es una especie fecunda que produce puestas de 200 a 700 huevos. Madura sexualmente a los 8 meses. Su tamaño raramente sobrepasa los 11 cm de longitud y los 80 g de peso.

Hábitat y pesca

El cangrejo habita en ríos, lagunas y marismas, en aguas templadas o cálidas, sobre todo en las regiones calcáreas. Sus costumbres son crepusculares y nocturnas; durante el día permanecen escondidos en los hoyos o bajo las piedras. Andan lentamente sobre el fondo o bien, nadan hacia atrás a sacudidas y rápidamente. En invierno se retiran a las grutas o a los nidos que ellos mismos han escavado. Las galerías, de hasta 1 m de profundidad, las fabrican también para buscar la humedad cuando hay escasez de agua. Es una especie omnívora muy voraz, que se alimenta de cualquier organismo animal o vegetal que se encuentre a su alcance en el agua o fuera de ella.

En España, tuvo una gran tradición de pesca y consumo hasta los años ochenta. Capturados con redes y reteles cebados de forma deportiva en el curso de los ríos. Actualmente están en trance de extinción por distintos motivos: la invasión del **cangrejo americano** (*Procambarus clarkii*), las plagas, la contaminación de los ríos y la pesca abusiva. Por este motivo, su pesca está prohibida en todo el territorio nacional. Hoy se produce en granjas o astacifactorías en algunas zonas, en especial para repoblación.

Porción comestible

27 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, fósforo, selenio, vitamina B₁₂ y vitamina E.

Valoración nutricional

En cuanto a su valor nutritivo, el cangrejo de río posee una cantidad importante de proteínas. El contenido en grasas es bajo, siendo los ácidos grasos poliinsaturados la fracción mayoritaria. Respecto al colesterol, la porción comestible de una ración media aporta el 35% de la cantidad máxima aconsejada en la ingesta diaria de los hombres, y el 45% en la de las mujeres.

En cuanto a minerales, una ración de cangrejos de río es fuente significativa de selenio y fósforo; y de vitamina B₁₂, respecto a su contenido en vitaminas. Así, el aporte de una ración corresponde al 91% de las ingestas recomendadas al día para este micronutriente en hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Entre las vitaminas liposolubles, son también significativos los aportes de vitamina E.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (350 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	77	71	3.000	2.300
Proteínas (g)	16	14,7	54	41
Lípidos totales (g)	1	0,9	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,159	0,15	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,174	0,16	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,293	0,27	17	13
ω-3 (g)	0,184	0,169	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,052	0,048	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	114	105	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	82,2	75,5	2.500	2.000
Calcio (mg)	27	24,8	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,84	0,8	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	27	24,8	350	330
Zinc (mg)	1,3	1,2	15	15
Sodio (mg)	58	53,2	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	302	277	3.500	3.500
Fósforo (mg)	256	235	700	700
Selenio (μg)	31,6	29,0	70	55
Tiamina (mg)	0,07	0,06	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,03	0,03	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	2,21	2,0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,11	0,10	1,8	1,6
Folatos (μg)	37	34,0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	2	1,8	2	2
Vitamina C (mg)	1,2	1,1	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	16	14,7	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	2,85	2,6	12	12

USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 26 (2013). (CRUSTACEANS, CRAYFISH, MIXED SPICES, WILD, 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.