

Carabinero

Scarlet shrimp

*Plesiopenaeus
edwardsianus*



El carabinero, perteneciente a los crustáceos decápodos macruros nadadores, corresponde a la especie *Plesiopenaeus edwardsianus*. Se trata de un gambón de gran tamaño, con una talla común entre 10 y 20 cm, siendo la talla máxima de 30 cm.

Su color es rojo intenso uniforme, más fuerte en la cabeza y final de la cola. Su rostro es alargado, curvado hacia arriba en su parte anterior, y prolongado en forma de quilla hasta el surco cervical. El caparazón de la cabeza tiene numerosas crestas y aristas. La cresta es muy afilada y está formada por tres dientes de sierra. Dos placas o carenas a ambos lados del caparazón. Antenas y anténulas muy largas. Abdomen recubierto por fuertes planchas y con espinas terminales prominentes en cada segmento. Telson largo y agudo.

Una especie similar, pero de menor tamaño y caparazón más liso, es el **langostino moruno** (*Aristaeomorpha foliacea*).

Hábitat y pesca

Presente en aguas frías y templadas, se distribuye principalmente por el Atlántico sur y el Mediterráneo. Vive en fondos arenosos desde 100 a 2.000 m de profundidad, más frecuente sobre 700 m. Se alimenta de detritus, plancton y algas.

Se captura con arrastre de fondo y ocasionalmente con artes artesanales. De cualquier manera, son pesquerías de poco porte por ser mariscos relativamente escasos. Se suele vender congelado.

Porción comestible

60 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, colesterol, fósforo, vitamina B₁₂ y tiamina.

Valoración nutricional

El carabinero, como el resto de los crustáceos afines, presenta un gran contenido en proteínas de alto valor biológico. Del aporte moderado de sus grasas, sobresalen los ácidos grasos poliinsaturados omega 3. Y el contenido en colesterol es alto (152 mg/100 g de porción comestible), por lo que no se recomienda su consumo para aquellas personas que tengan elevados los niveles sanguíneos de esta grasa.

En cuanto a los minerales, lo más sobresaliente es el alto contenido en fósforo, aportando un 25% de las IR/día en hombres y mujeres. Cuantitativamente, y según orden decreciente, le siguen los aportes de magnesio, sodio y hierro. La porción comestible de la ración media descrita aporta aproximadamente el 8%, 7% y 6%, respectivamente,

de las ingestas recomendadas al día (IR/día) para cada uno de estos minerales, en hombres y mujeres de 20 a 39 años de edad y con una actividad física moderada.

La vitamina B₁₂ representa el aporte más significativo de este crustáceo (una ración de carabineros contiene casi el 50% de sus IR/día), y le siguen los de tiamina (21% de las IR/día en mujeres), niacina (14% de las IR/día en mujeres) y vitamina E (10% de las IR/día en hombres y mujeres).

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (140 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	115	97	3.000	2.300
Proteínas (g)	23,9	20,1	54	41
Lípidos totales (g)	1,7	1,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,3	0,25	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,8	0,67	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,4	0,34	17	13
ω-3 (g)	0,250	0,210	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,020	0,017	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	152	128	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0,9	0,8	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	71,5	60,1	2.500	2.000
Calcio (mg)	79	66,4	1.000	1.000
Hierro (mg)	1	0,8	10	18
Yodo (μg)	0,0	0	140	110
Magnesio (mg)	34	28,6	350	330
Zinc (mg)	1,1	0,9	15	15
Sodio (mg)	190	160	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	330	277	3.500	3.500
Fósforo (mg)	205	172	700	700
Selenio (μg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	0,28	0,24	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,034	0,03	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	2,5	2,1	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,1	0,08	1,8	1,6
Folatos (μg)	3	2,5	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	1,16	1,0	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	25	21,0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	1,5	1,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Martín Peña 1997. (CARABINERO, GAMBÓN). 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.