

Cangrejo de mar

Common shore crab *Carcinus maenas*



Dentro de los cangrejos de mar, existen varias especies con interés comercial:

El **cangrejo atlántico verde** o **cangrejo común** (*Carcinus maenas*), es de cuerpo macizo y patas fuertes, estando el primer par provisto de potentes pinzas. Suele medir entre 3 y 4 cm. Su color es verde oscuro en la parte superior y algo más claro o amarillento con tonalidades anaranjadas en la inferior. Sobre este cangrejo existe una variedad, el cangrejo de arena, de color rojizo y algo más grande. Ambas especies presentan el caparazón hexagonal, más bien blando y liso, con poca carne en relación con otros de la familia.

El **cangrejo real** (*Calappa granulata*), es uno de los de mayor tamaño. Los adultos pueden alcanzar 1 kg de peso. Su caparazón es hexagonal, sin pelos ni espinas, de más anchura que longitud, superior en los machos. Tiene ocho patas marchadoras y unas pinzas trituradoras grandes, con pequeñas espinas en patas y pinzas. En la parte frontal del hexágono se sitúan los ojos y un par de antenas. La coloración es pardo rojiza, de mayor a menor intensidad.

El **cangrejo moruno** (*Eriphia verrucosa*), entre verdoso y marrón, con pelos en las patas, tiene pinzas de color negro en su parte terminal.

Hábitat y pesca

El cangrejo común se distribuye por el Atlántico. Habita en esteros y grietas rocosas. Con mareas bajas se le puede ver caminar y enterrarse en la arena. Se alimenta de moluscos, gusanos, crustáceos pequeños, etc. Se captura con nasas y, eventualmente es atrapado por las redes de arrastre. Del mismo género es el **cangrejo del Mediterráneo** (*Carcinus aestuari*), más abundante en la desembocadura de los ríos.

El cangrejo real se distribuye exclusivamente por el Atlántico. Es una especie demersal, entre los 300 y 1.300 m de profundidad. Se pesca con artes de arrastre, con buenos resultados en las zonas de Galicia. De excelente calidad, se comercializa fresco y congelado en forma de despieces de pechos, patas, pinzas, etc. Su mejor temporada es el verano.

Otra especie, el **cangrejo rojo mediterráneo** (*Geryon longipes*) se distribuye por el Mediterráneo, Santa Pola, Villajoyosa y Alicante. El **cangrejo rey** (*Chaceon maritai*), presente en Canarias, se comercializa congelado en bocas o pechos. El **cangrejo azul** (*Callinectes sapidus*), de tamaño grande, aparece en el Atlántico sur-occidental. Y al **barrilete** o **boca** (*Uca tangeri*), un cangrejo gigante de color gris, que se mueve por las playas del Atlántico, se le arranca una defensa (boca o pinza) que se comercializa congelada, y se le vuelve a dejar en libertad para que la regenere.

Porción comestible

44 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos omega 3, yodo, zinc, fósforo, sodio, magnesio, niacina y vitamina B₆ y vitamina E.

Valoración nutricional

El cangrejo de mar tiene un valor nutricional más alto que el de río. Su contenido en proteínas y lípidos es más elevado. La calidad de la grasa es muy buena, predominando los ácidos grasos mono y poliinsaturados, con un contenido especialmente alto de los omega 3, ácidos grasos cardiosaludables.

Respecto a los minerales, los cangrejos de mar no son tan ricos en selenio como los de río, el contenido en fósforo es muy similar, y además aportan cantidades altas de yodo y zinc, y moderadas de sodio y magnesio.

La niacina, la vitamina B₆ y la vitamina E son las vitaminas más elevadas.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (340 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	124	186	3.000	2.300
Proteínas (g)	19,5	29,2	54	41
Lípidos totales (g)	5,1	7,6	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,77	1,16	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	1,26	1,89	67	51
AG poliinsaturados (g)	2,42	3,62	17	13
ω-3 (g)	1,73	2,615	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,147	0,220	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	100	150	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	75,4	113	2.500	2.000
Calcio (mg)	30	44,9	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,3	1,9	10	18
Yodo (μg)	40	59,8	140	110
Magnesio (mg)	48	71,8	350	330
Zinc (mg)	3,8	5,7	15	15
Sodio (mg)	370	554	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	270	404	3.500	3.500
Fósforo (mg)	176	263	700	700
Selenio (μg)	3	4,5	70	55
Tiamina (mg)	0,1	0,15	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,15	0,22	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	6,3	9,4	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,35	0,52	1,8	1,6
Folatos (μg)	20	29,9	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	2,3	3,4	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CANGREJO Y SIMILARES). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento.