

Calamar Gallego

Calamar *Loligo vulgaris*

(Eng) European squid

(Fr) Encornet

Código 3-ALFA-FAO
SQR

El calamar o chipirón es un molusco cefalópodo perteneciente a la familia Loliginidae.

El Chipirón es un molusco de costumbres nocturnas, es un depredador muy capaz que se alimenta de organismos bentónicos, así como gambas y peces, los cuales captura lanzando sus dos tentáculos más largos y los sujeta firmemente con los otros ocho brazos, que son más cortos y robustos.

Es un animal pelágico y gregario que recorre grandes distancias en bancos numerosos, realizando grandes desplazamientos en vertical llegando a alcanzar grandes profundidades.

El calamar, al igual que el resto de los moluscos cefalópodos, posee cromatóforos, que son unas células pigmentarias que les permiten cambiar de color.

Estos cambios de color son empleados como medio de comunicación entre sus congéneres, así como cuando se sienten amenazados, momento en el cual expulsan la tinta que poseen en su interior.

El calamar posee un sabor suave y una textura tierna, siendo el calamar de la Ría el más cotizado por su calidad.

Características

Su cuerpo destaca por el tamaño de su cabeza, en la que aparecen dos aletas laterales de forma romboidal que ocupan aproximadamente 2/3 de la misma. El cuerpo es esférico, con dos ojos bien diferenciados adaptados para ver a grandes distancias. En su interior presenta una concha llamada pluma. Alrededor de la boca, en forma de pico, parten dos tentáculos contráctiles y ocho brazos con ventosas.

El color es variable, presentando normalmente tonalidades rosáceas con zonas más oscuras de color morado en la parte dorsal. Esta coloración variará en función del estado del animal, siendo los cromatóforos los responsables de la variación del color.



Hábitat



Se distribuye por todo el Atlántico Oriental, desde las Islas Británicas hasta Angola, así como por todo el Mar Mediterráneo.

Se captura en la zona FAO 27 (Atlántico noroeste).

Artes de Pesca

La técnica de pesca más empleada es la de arrastre, aunque también se emplean sedales y anzuelos

Comercialización

Se comercializa fresco y entero.
Tamaño mínimo de captura de 10 cm.

Zona y Método de producción

Indicado en la etiqueta

Temporada

De Julio a Septiembre

Composición nutricional

Valor nutricional por 100 g	
Energía (en kilojulios/kilocalorías)	385 kJ/92 Kcal
Grasas (en gramos)	1,4
Ácidos grasos saturados (en gramos)	0,4
Ácidos grasos monoinsaturados (en gramos)	0,1
Ácidos grasos poliinsaturados (en gramos)	0,5
Hidratos de Carbono (en gramos)	3,1
Azúcares (en gramos)	0
Polialcoholes (en gramos)	0
Almidón (en gramos)	0
Fibra alimentaria (en gramos)	0
Proteínas (en gramos)	15,6
Sal (en gramos)*	0.11
Vitaminas	
Vitamina A (en microgramos)	9,90
Vitamina B1 (en miligramos)	0,04
Vitamina B2 (en miligramos)	0,40
Vitamina B3 (en miligramos)	2,20
Vitamina B6 (en miligramos)	0,10
Vitamina B9 (en microgramos)	13,0
Vitamina B12 (en microgramos)	1,30
Vitamina E (en miligramos)	1,20
Minerales	
Calcio (en miligramos)	32
Cobre (en miligramos)	2
Fósforo (en miligramos)	221
Hierro (en miligramos)	0,7
Magnesio (en miligramos)	33
Manganeso (en miligramos)	0,06
Potasio (en miligramos)	246
Selenio (en microgramos)	44,8
Sodio (en miligramos)	44
Yodo (en microgramos)	64
Zinc (en miligramos)	1,5

*La sal presente corresponde al aporte en Sodio propio de la especie

Información nutricional

La porción comestible es de más del 90 gr por cada 100gr de producto fresco. Posee proteínas de alto valor biológico y un contenido en grasas muy bajo, de solo un 1.7%

Una ración de calamares cubre el 100% de las ingestas de selenio en hombres y mujeres, mineral esencial para el sistema inmunitario y la glándula tiroides. Destaca también el aporte de fósforo, potasio, yodo y sodio; esenciales para la salud, que además de ser componentes estructurales intervienen en numerosas funciones reguladoras de nuestro organismo.

Respecto a las vitaminas, destacan:

- Vitamina B9 o ácido fólico, que es la vitamina necesaria para la maduración de las proteínas estructurales y la formación de las células sanguíneas como la hemoglobina.
- La vitamina B3 o niacina, que es una vitamina fundamental en el metabolismo de los carbohidratos, las grasas y el alcohol.
- Vitamina A o retinol, que ayuda a la formación y mantenimiento de dientes, tejidos blandos y óseos, membranas mucosas y piel.

Alérgenos



En Relación a la Información Facilitada al consumidor final y regulada por el Reglamento(EU) 1169/2011 informamos que este producto se encuentra incluido en el Anexo II del citado Reglamento en la categoría de **MOLUSCOS**

La principal proteína responsable de las reacciones alérgicas a los moluscos es una proteína termoestable, por tanto resistente al calor y a la cocción. Esto significa que un paciente alérgico a los moluscos presentará síntomas con estos tanto si los come crudos como cocidos.