

Cabracho

Código 3-ALFA-FAO
RSE

Cabracho *Scorpanea scrofa*
(Eng) Red scorpionfish
(Fr) Rascasse rouge

El cabracho pertenece a la familia de los escorpénidos. Es un pescado blanco muy importante desde el punto de vista gastronómico por el sabor de su carne rosada. Habita en las rocas y se alimenta de crustáceos y moluscos, lo que le confiere su sabroso sabor.



Juan Mari Arzak popularizó el famoso “pastel de cabracho”, aunque este pescado admite múltiples y deliciosas recetas.

Características

- Posee un cuerpo robusto, alargado, cubierto de repliegues y espinas.
- Su color dominante es el rojo, pudiendo variar entre el rosáceo y el rojo pardo. Su piel se suele cubrir de algas que emplea como camuflaje para obtener alimento.
- El tamaño más frecuente del cabracho está entre los 35 y 50 cm, con una talla mínima de 18 cm, con un peso entre los 1'5 y os 2 kg.

Hábitat



El cabracho es propio de las aguas del Atlántico nororiental, desde las Islas Británicas a Senegal, y también abunda en aguas de las Islas Canarias, Madeira y Azores, así como en el mar Mediterráneo.

Artes de Pesca

Se captura con redes de arrastre, de enmalle y similares. También con sedales y anzuelos

Comercialización

Se comercializa fresco y entero o también eviscerado. La talla mínima de captura es de 18 cm.



Temporada

Su consumo está de temporada en los meses que van de abril a septiembre

Zona y Método de producción

Indicado en la etiqueta

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	91	91	3.000	2.300
Proteínas (g)	19	19,0	54	41
Lípidos totales (g)	1,7	1,7	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,4	0,40	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,3	0,30	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,5	0,50	17	13
ω-3 (g)	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	35	35,0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	79,3	79,3	2.500	2.000
Calcio (mg)	9	9,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,4	0,4	10	18
Yodo (µg)	3	3,0	140	110
Magnesio (mg)	26	26,0	350	330
Zinc (mg)	0,1	0,1	15	15
Sodio (mg)	60	60,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	405	405	3.500	3.500
Fósforo (mg)	178	178	700	700
Selenio (µg)	20	20,0	70	55
Tiamina (mg)	0,04	0,04	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,07	0,07	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	3,3	3,3	20	15
Vitamina B ₆ (mg)	0,01	0,01	1,8	1,6
Folatos (µg)	3	3,0	400	400
Vitamina B ₁₂ (µg)	3,8	3,8	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	57	57,0	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0	0	12	12

Tabla de Composición de Alimentos. Moreiras y col. 2013. (CABRACHO). 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.

Información nutricional

El cabracho es un pescado semigraso que contiene menos de 4 gr de grasa por 100 gr de porción comestible. Posee una buena fuente de proteínas de alto valor biológico, y aporta diferentes vitaminas y minerales.

Entre las vitaminas, destaca la vitamina B12, cuya cantidad se asemeja a la presente en otros alimentos como carnes, huevos o quesos. La niacina aparece también en cantidades considerables.

Aunque el contenido en minerales es medio en comparación con otros pescados, destaca la presencia de selenio y fósforo, siendo el primero uno de los antioxidantes de nuestra dieta.

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 **PESCADO**

Los principales alérgenos del pescado son unas proteínas llamadas parvalbúminas. Estas proteínas son altamente termoestables, es decir, resistentes al calor y que no se modifican al cocinarlas. Son también proteínas altamente resistentes tanto al ácido como la acción o digestión enzimática intestinal con lo que al no ser destruidas por nuestras enzimas gástricas pueden ocasionar sintomatología grave.

ANISAKIS - El pescado puede encontrarse parasitado por un nematodo llamado Anisakis simplex. En este caso se trataría de una alergia al anisakis y el paciente **puede ingerir pescado no parasitado por este nematodo sin problemas.**

Existen dos maneras de matar las larvas: la primera es congelar el pescado a -20 grados, un mínimo de 24 horas, y la segunda es cocinar el alimento a más de 60 grados durante al menos 10 minutos.

Es obligatorio congelar el pescado si éste va a ser consumido en crudo o semicrudo (Real Decreto 1460/2006)