

Cigala

Cigala *Nephrops norvegicus*

(Eng) Norway lobster

(Fr) Langoustine

Código 3-ALFA-FAO

NEP

La cigala es un crustáceo decápodo macruro de la familia Nephropidae.

Posee un exoesqueleto y su cuerpo está formado por una serie de segmentos. La cigala posee cefalotórax y un caparazón calcáreo y calcificado que se une al tórax formando una cámara protectora para las branquias. Como decápodo, tiene diez patas, ocho de ellas en el tórax, estando cinco de ellas dedicadas al movimiento. No es nadador como la gamba o el langostino, sino andador como el bogavante o la langosta.

Las antenas de las cigalas constituyen sus órganos sensoriales, en la cabeza suele llevar un par de ojos compuestos, de córnea negra y muy hinchada con aspecto arriñonado (de ahí su nombre «*Nephrops*»).

Es una especie típica de fondos marinos a gran profundidad. Necesita de fondos blandos de grano fino con gran cohesión, que le permita excavar galerías en las que

vive a modo de refugio. Son muy territoriales, presentando mayor actividad a medida que anochece para alimentarse. Se alimentan fundamentalmente de pequeños peces, crustáceos y moluscos, y en menor medida de gusanos y equinodermos.

Su reproducción es sexual y la puesta suele ocurrir entre la primavera y el verano.

Características

- Posee un caparazón liso de color anaranjado o rosáceo, más acentuado en el dorso, en la base y en los dedos de las pinzas. El abdomen está asurcado, con ranuras anchas en la parte superior de los anillos de la cola.
- Su cabeza es larga, con espinas laterales, y el primer par de patas está formado por dos pinzas trituradoras iguales y con aristas longitudinales espinosas. El segundo y tercer par constan también de pinzas, pero de menor tamaño; el tercer y cuarto, terminados en uñas.
- Las hembras alcanzan un máximo de 16 cm, mientras que los machos oscilan entre 16 y 20 cm.



Hábitat

Sus principales áreas de distribución son: la costa atlántica, desde Cabo Norte hasta Marruecos, el Mediterráneo y el Adriático

Debido a la escasez de Cigala Gallega en nuestras rías, éstas son capturadas en aguas de Irlanda y Escocia, llegando vivas hasta nuestras instalaciones.

Se captura en la zona FAO 27 (Atlántico noroeste)

Artes de Pesca

La técnica de pesca más empleada es la de arrastre de fondo, a menudo mezclada con otras especies. También se emplean nasas y trampas.

Comercialización

Se comercializa viva o cocida

El tamaño mínimo de captura es de 7 cm de longitud total



Temporada

Todo el año

Zona y Método de producción

Indicado en la etiqueta

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	93	66	3.000	2.300
Proteínas (g)	20,1	14,2	54	41
Lípidos totales (g)	1,4	1,0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,22	0,16	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,3	0,21	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,45	0,32	17	13
ω-3 (g)	0,388	0,274	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,014	0,010	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	200	141	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	78,5	55,3	2.500	2.000
Calcio (mg)	220	155	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,9	1,3	10	18
Yodo (µg)	90	63,5	140	110
Magnesio (mg)	76	53,6	350	330
Zinc (mg)	3,6	2,5	15	15
Sodio (mg)	146	103	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	266	188	3.500	3.500
Fósforo (mg)	259	183	700	700
Selenio (µg)	130	91,7	70	55
Tiamina (mg)	0,05	0,04	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,04	0,03	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	7,4	5,2	20	15
Vitamina B ₅ (mg)	0,1	0,07	1,8	1,6
Folatos (µg)	17	12,0	400	400
Vitamina B ₁₂ (µg)	1	0,7	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	9	6,3	1.000	800
Vitamina D (µg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	1,5	1,1	12	12

Información nutricional

La porción comestible es de 47 gr por cada 100gr de producto fresco. La cigala es uno de los crustáceos que aporta menos calorías por su bajo contenido en grasas, de solo un 1'4%, siendo las proteínas el principal nutriente, con un 20%. El contenido en colesterol es elevado, por lo que no se recomienda el consumo en aquellas personas que padezcan colesterolemia.

Los minerales que destacan en su composición son el selenio, el yodo, el fósforo, calcio, zinc y magnesio. Superando una porción comestible de este crustáceo la cantidad fijada como ingesta recomendada de selenio en hombre y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Para el resto de minerales los contenidos en una ración se encuentran en 45% para los hombres y 58% para las mujeres en el caso del yodo, 26% en fósforo, 19% calcio y 16% para el zinc y el magnesio.

Respecto a las vitaminas, la vitamina B12 y la B3 o niacina son las más significativas.

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (CIGALAS). 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. —: Dato no disponible.

Alérgenos



Crustáceos

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 **CRUSTÁCEO**

La Tropomiosina es la principal proteína responsable de las reacciones alérgicas a los crustáceos, dicha proteína interviene en la contracción muscular. Es una proteína resistente al calor y a la cocción, por lo que el consumidor puede presentar una reacción alérgica frente a los crustáceos tanto crudos como cocidos.