

Erizo de mar

Erizo de mar *Paracentrotus lividus*
(Eng) Stony sea urchin
(Fr) Oursin-pierre

Código 3-ALFA-FAO
URM



El erizo de mar es el nombre común de los Equinoideos, pertenecientes a la familia Echinoidea.

Son animales de forma globosa cuyo esqueleto externo está constituido por un caparazón cubierto de púas. El caparazón es de color rojo, violáceo, pardo o verdoso.

La parte del erizo que se consume son las gónadas, que poseen una excelente calidad culinaria.

Características

- Son animales bentónicos que viven en la plataforma continental, a una profundidad comprendida entre la superficie y los 80 m, aunque es especialmente abundante por encima de los 20 m, sobre todo en las zonas de rompiente.
- Es una especie esencialmente herbívora, que suele alimentarse de algas durante la noche, aunque puede también ingerir pequeños invertebrados bentónicos y materia orgánica particulada.
- Poseen un caparazón calcáreo cubierto de púas, entre éstas están los pies ambulacrales. La acción combinada de ambos les sirve para desplazarse lentamente sobre el sustrato marino.



Distribución

Se encuentra en el mar Mediterráneo y en el Atlántico oriental, desde las Islas Canarias hasta las Islas Británicas

Artes de Pesca y Comercialización

El método más empleado es el marisqueo a pié, aunque puede capturarse con artes de arrastre.

Se encuentra en el mercado tanto fresco como en conserva o semiconserva.

Su tamaño mínimo de captura es de 5'5 cm

Zona y Método de Producción

Indicado en la etiqueta



Valor nutricional (por cada 100gr)	
Energía	92 kcal
Proteínas	10.3 gr
Hidratos de carbono	6.3 gr
Grasas	2.8 gr
Colesterol	172 mg
Calcio	128 mg
Hierro	24 mg
Zinc	1.7 mg
Sodio	174 mg
Potasio	197 mg

Propiedades

- El erizo de mar es un alimento que destaca por su contenido en proteínas de alto valor biológico, que aportan aminoácidos esenciales.
- Asimismo, aporta un gran número de nutrientes como el potasio, que favorece el buen funcionamiento del sistema nervioso, o el hierro, que previene las anemias.
- Su contenido en vitaminas aporta antioxidantes y favorece la circulación sanguínea.
- No obstante, el consumo de erizo debe ser dentro de una dieta variada, puesto que, aunque su contenido en grasa no es muy elevado, eleva el colesterol.