

Cazón

Shark

Galeorhinus galeus



El cazón (*Galeorhinus galeus*) pertenece a la familia *Triakidae*. En Andalucía es también conocido como «**follo**», y en Galicia, como «**zapata**». Se trata de un tiburón de talla media, con el cuerpo moderadamente alargado. Tiene el morro muy alargado, narices con pequeños pliegos nasales, cinco aberturas branquiales, las dos últimas encima de las aletas pectorales. Ojos ovalados situados a los lados de la cabeza. Primera aleta dorsal situada entre las bases de las pectorales y de las pelvianas, mucho más grande que la segunda. Aleta caudal con un lóbulo inferior muy desarrollado. El color de la espalda oscila del gris oscuro al marrón gris, y con el vientre más claro. La talla máxima alcanzada es 2 m, siendo la más común entre 20 y 80 cm.

Hábitat y pesca

Es un «tiburoncito» muy activo, que vive tanto en el Atlántico como en el Mediterráneo, en profundidades de 20 a 200 m, y en aguas costeras arenosas. Pone a sus hijos después de 10 meses de gestación. Se alimenta de todo lo que puede, especialmente de pescados y crustáceos menudos.

Se pesca de muchas maneras, siempre artesanalmente, especialmente mediante arrastre de fondo y de entre aguas, con palangres y líneas de anzuelos.

Actualmente está disponible en el mercado durante todo el año. Permite muchas preparaciones, siendo muy agradecido su adobo y posterior fritura.

Porción comestible

80 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, fósforo, vitamina B₁₂ y riboflavina.

Valoración nutricional

Es un pescado blanco, sin apenas grasa (0,9 g de lípidos por 100 g de porción comestible). Por su textura, sabor y su fácil digestión, encaja en la dieta de las personas con estómago delicado, así como en caso de exceso de peso, siempre que se cuide de no abusar de aliños o condimentos demasiado grasientos. Al mismo tiempo, su proteína es de alto valor biológico.

El cazón no destaca sobre el resto de las especies pesqueras por sus minerales. Sólo el fósforo significa en su aporte, teniendo en cuenta que la porción comestible de una ración de este pescado cubre casi la mitad de la ingesta recomendada al día para este mineral. El fósforo es el segundo mineral más abundante del organismo: aproximadamente el 85% se encuentra combinado con el calcio en huesos y dientes, forma parte de todas las células y es constituyente del material genético (ADN y ARN), de algunos

hidratos de carbono (fósfolípidos), y proteínas (fosfoproteínas), es necesario para la activación de muchas enzimas y de las vitaminas del grupo B, y participa en el metabolismo energético. Después del fósforo, aunque con aportes muy inferiores respecto al mismo, hemos de señalar el de hierro y el de potasio.

De los contenidos en vitaminas, sobresalen la vitamina B₁₂ —de la que una ración de cazón cubre el 100% de las ingestas recomendadas al día (IR/día) para este mineral en la población descrita—, y la riboflavina —alrededor del 50% de sus IR/día—. La niacina también está presente en esta especie, aunque en cantidades inferiores. Y de las vitaminas liposolubles, sólo hay aportes levemente considerables de vitamina A.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	82	131	3.000	2.300
Proteínas (g)	18,7	29,9	54	41
Lípidos totales (g)	0,9	1,4	< 100	< 77
AG saturados (g)	0,2	0,320	< 23	< 18
AG monoinsaturados (g)	0,2	0,320	> 57	> 43
AG poliinsaturados (g)	0,3	0,480	10-20	8-15
ω-3 (g)	0,01	0,016	0,33-3,3	0,25-2,6
ω-6 (g)	0,08	0,128	1,3-16,5	1,2-10,4
Colesterol (mg)	51	81,6	< 300	< 230
Hidratos de carbono (g)	0	0,0	375-450	288-345
Fibra (g)	0	0,0	38	29
Agua (g)	78,5	125,6	1.000-2.000	1.000-2.000
Calcio (mg)	34	54,4	800	800
Hierro (mg)	0,8	1,3	10	18
Yodo (µg)	0	0,0	140	110
Magnesio (mg)	15	24,0	350	330
Zinc (mg)	0,4	0,6	15	15
Sodio (mg)	79	126,4	< 2.400	< 2.400
Potasio (mg)	160	256,0	3.500	3.500
Fósforo (mg)	210	336,0	700	700
Selenio (µg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	0,04	0,07	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,62	0,99	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	2,9	4,7	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0	0,00	1,8	1,6
Ácido Fólico (µg)	0	0,0	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	1,49	2,4	2	2
Vitamina C (mg)	0	0,0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	70	112,0	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0,00	5	5
Vitamina E (mg)	0	0,0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Gonzalo Martín Peña. 1991. (CAZÓN). Recomendaciones: ■ Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos Nutricionales/día. Moreiras y col., 2007. —: Dato no disponible.