

# Bogavante

## European lobster *Homarus gammarus*



El bogavante europeo (*Homarus gammarus*), perteneciente a la familia *astacura*, es un crustáceo decápodo braquiuro reptador. Como crustáceo es un tipo de artrópodo de respiración branquial, caracterizado por tener un cuerpo segmentado, apéndices articulados, un gran número de patas y estar cubierto por un caparazón duro. Como decápodo, posee diez extremidades. Los braquiuros tienen patas gruesas y robustas, y el abdomen situado debajo del cefalotórax. Su caparazón es cilíndrico, y de aspecto más delgado que la langosta. Presenta un color oscuro salpicado de motitas amarillas y los laterales ventrales son amarillentos. Tras la cocción adquiere un color más rojizo. En la cabeza, tiene dos pares de espinas situadas detrás de los ojos. Dos grandes pinzas y cuatro pares de patas, los dos primeros con pinzas diminutas, y los dos últimos acabados en uñas. Las dos pinzas, que se suelen atar para su comercialización por su potencia, son desiguales: la derecha con dientes romos que incluso trituran los caparazones de sus presas, y la izquierda con dientes finos y afilados con los que desgarran y cortan los alimentos. Las hembras tienen unas pequeñas extremidades atrofiadas después del último par de patas. Se distinguen siete surcos longitudinales de cabeza a cola, y abdomen en forma de anillos. El crecimiento se produce mediante sucesivas mudas del caparazón. Se reproducen cada dos años, normalmente en verano. El número de huevos que sobrevive es bajo en comparación con la puesta. Su talla habitual oscila entre 23 y 50 cm, aunque puede llegar a medir más de 60 cm.

### Hábitat y pesca

Habitán en fondos rocosos o zonas de acantilados. En aguas más frías, se encuentran desde la orilla hasta unos 150 m, normalmente a menos de 40 m, y más cerca de la costa durante el verano. En cuanto a la alimentación, el bogavante prefiere sepias, calamares, pulpos y pequeños peces. Comen por la noche, y permanecen ocultos en cuevas durante el día.

Se capturan preferentemente en las costas atlánticas de Gran Bretaña y Noruega, así como en las costas gallegas, donde se encuentran algunos de los mejores ejemplares. Las técnicas de pesca más empleadas son las nasas, en especial la llamada «nasa langostera», cebada con peces y situada en las rocas frecuentadas por estos crustáceos. Otras técnicas utilizadas, aunque en menor medida, son las de arrastre, trasmallo, miños, raeiras o arte de enmalle. Además, se ha tratado de producir estos crustáceos mediante técnicas de cultivo, aunque aún no se han consolidado. Lo que se suele hacer es capturarlos y mantenerlos vivos en cetáreas hasta su venta. La mejor época para su consumo es de octubre a mayo, y de mayo a diciembre para el de importación.

### Porción comestible

38 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

### Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos omega-3, selenio, fósforo, yodo, zinc, niacina y vitamina B<sub>12</sub>.

## Valoración nutricional

El bogavante es el crustáceo más apreciado, tanto comercial como gastronómicamente. Tiene como principal nutriente a las proteínas, de gran valor biológico. El contenido en grasas no es muy alto (2%), predominando las insaturadas (ácidos grasos poliinsaturados omega-3, fundamentalmente). El contenido en purinas y colesterol es elevado (en el caso de este último el consumo de una ración de bogavante supera los objetivos nutricionales para hombres).

Es fuente de minerales como el zinc, selenio, fósforo y yodo. Es destacable el aporte vitamínico, sobre todo de vitamina B<sub>12</sub> y niacina, las cuales contribuyen al metabolismo energético normal.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (500 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	91	173	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	18,3	34,8	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	2	3,8	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,24	0,46	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,38	0,72	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,74	1,41	17	13
ω-3 (g)	0,528	1,003	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,045	0,086	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	150	285	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0	0	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	79,7	151	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	60	114	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,7	1,3	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	37	70,3	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	34	64,6	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	2,3	4,4	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	270	513	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	220	418	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	261	496	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	130	247	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,12	0,23	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,11	0,21	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	5,3	10,1	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,06	0,11	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	17	32,3	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	1	1,9	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	Tr	Tr	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	Tr	Tr	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	Tr	Tr	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	1,5	2,9	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (BOGAVANTE). 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.