

Calamar



Squid

Loligo vulgaris

El calamar (*Loligo vulgaris*) es un molusco cefalópodo (pies en la cabeza) clasificado dentro de los decápodos por poseer diez brazos (8 cortos y 2 largos), y perteneciente a la familia *loliginidae*. El origen de su nombre proviene de su concha interna, reducida a una fina lámina transparente, en forma de «pluma», y de la bolsa de tinta que posee, pareciéndose a un tintero antiguo o «calamario» (calamarius, en latín vulgar). Este cefalópodo se caracteriza por su cuerpo musculoso, alargado con forma de cilindro comprimido y afilado, terminado con dos aletas triangulares negras, a modo de torpedo. Formado por dos regiones: la cabeza, cercana a los brazos, donde se hallan los ojos con párpados transparentes y la boca; y el manto, donde se aloja la «pluma» o esqueleto de naturaleza córnea, indicio de la concha de otros cefalópodos, que fortalece al animal y participa en su movimiento. Los dos brazos más largos o tentáculos son móviles y flexibles, con ventosas rodeadas de anillos de garfios, y los extremos en forma de paleta, que le sirven para capturar a sus presas y llevarlas a los brazos más cortos, que las sujetan hasta que son desgarradas por sus mandíbulas en forma de pico curvado o «pico de loro». Con gruesas fibras musculares en el manto que le permiten contraerse y relajarse para tomar agua y expulsarla en forma de chorro para su propulsión. Son excelentes nadadores, realizando cambios bruscos de orientación, dependiendo de la dirección de expulsión del agua. También utiliza su mimetismo y su tinta como sistemas de defensa. Tienen sus sexos separados, diferenciados por un tentáculo específico para realizar la fecundación. Suelen medir entre 10 y 25 cm.

Hábitat y pesca

Es una especie nerítica y semipelágica, que vive en sociedad, mar adentro, hasta más de 200 m. Cuando llega la época de reproducción, entre abril y diciembre, se acerca a aguas costeras, agrupándose en pequeños bancos. Recién nacidos se alimentan del vitelo que los envuelve, para pasar después a ingerir plancton y terminar en la edad adulta comiendo peces y crustáceos. Su gran capacidad de adaptación le permite habitar tanto en zonas próximas a la orilla como en las más profundas.

Sus áreas de distribución son el Mediterráneo y el Atlántico oriental —desde el Mar del Norte hasta el Golfo de Guinea—. Las nasas, trasmallos, redes de arrastre y distintos aparejos artesanales —en aguas poco profundas—, son los métodos de captura más destacados. Aunque en el mercado está disponible todo el año, son los meses de otoño e invierno los mejores para su consumo.

Porción comestible

70 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos omega-3, selenio, yodo, fósforo, niacina vitamina B₁₂ y vitamina E.

Valoración nutricional

El calamar es fuente de proteínas de alto valor biológico y ácidos grasos poliinsaturados omega-3. Es el cefalópodo con mayor contenido en colesterol, por lo que no es recomendable su consumo en personas que presenten altos niveles en sangre.

Es fuente de minerales (selenio, fósforo y yodo) y vitaminas (vitamina B₁₂, vitamina E y niacina). Una ración de calamares aporta casi el 100% de las ingestas recomendadas de vitamina B₁₂ para la población de estudio.

Composición nutricional

| | Por 100 g de porción comestible | Por ración (200 g) | Recomendaciones día-hombres | Recomendaciones día-mujeres |
|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Energía (Kcal) | 80 | 112 | 3.000 | 2.300 |
| Proteínas (g) | 17 | 23,8 | 54 | 41 |
| Lípidos totales (g) | 1,3 | 1,8 | 100-117 | 77-89 |
| AG saturados (g) | 0,340 | 0,48 | 23-27 | 18-20 |
| AG monoinsaturados (g) | 0,100 | 0,14 | 67 | 51 |
| AG poliinsaturados (g) | 0,480 | 0,67 | 17 | 13 |
| ω-3 (g) | 0,467 | 0,654 | 3,3-6,6 | 2,6-5,1 |
| C18:2 Linoleico (ω-6) (g) | 0,002 | 0,003 | 10 | 8 |
| Colesterol (mg/1000 kcal) | 200 | 280 | <300 | <230 |
| Hidratos de carbono (g) | 0 | 0 | 375-413 | 288-316 |
| Fibra (g) | 0 | 0 | >35 | >25 |
| Agua (g) | 81,7 | 114 | 2.500 | 2.000 |
| Calcio (mg) | 78 | 109 | 1.000 | 1.000 |
| Hierro (mg) | 1,7 | 2,4 | 10 | 18 |
| Yodo (μg) | 64 | 89,6 | 140 | 110 |
| Magnesio (mg) | 36 | 50,4 | 350 | 330 |
| Zinc (mg) | 1,2 | 1,7 | 15 | 15 |
| Sodio (mg) | 425 | 595 | <2.000 | <2.000 |
| Potasio (mg) | 93 | 130 | 3.500 | 3.500 |
| Fósforo (mg) | 185 | 259 | 700 | 700 |
| Selenio (μg) | 44,8 | 62,7 | 70 | 55 |
| Tiamina (mg) | 0,07 | 0,10 | 1,2 | 0,9 |
| Riboflavina (mg) | 0,14 | 0,20 | 1,8 | 1,4 |
| Equivalentes niacina (mg) | 3,6 | 5,0 | 20 | 15 |
| Vitamina B₆ (mg) | 0,003 | 0 | 1,8 | 1,6 |
| Folatos (μg) | 5,1 | 7,1 | 400 | 400 |
| Vitamina B₁₂ (μg) | 1,30 | 1,8 | 2 | 2 |
| Vitamina C (mg) | 4,7 | 6,6 | 60 | 60 |
| Vitamina A: Eq. Retinol (μg) | 70 | 98,0 | 1.000 | 800 |
| Vitamina D (μg) | — | — | 15 | 15 |
| Vitamina E (mg) | 2,7 | 3,8 | 12 | 12 |

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CALAMARES Y SIMILARES). 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.