

Langosta

Spiny lobster *Palinurus spp.*



La langosta común (*Palinurus elephas* o *Palinurus vulgaris*), perteneciente a la familia Palinura, 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 está cubierto por un caparazón duro. Como decápodo, posee diez extremidades o patas para moverse. Los braquiuros poseen patas gruesas y robustas, y el abdomen situado debajo del cefalotórax. La langosta, al no tener pinzas, dispone de una especie de abridor en forma de cuchilla para triturar o desprender de las rocas el alimento. Además, en la cabeza destacan sus dos enormes antenas que utiliza para ahuyentar a sus enemigos y manifestar su territorialidad; también las usa para familiarizarse con el entorno más inmediato a través del tacto. Sus tonalidades están entre el rojo y el violeta, con manchas amarillas dispuestas de forma simétrica en los cinco últimos segmentos del abdomen, que tiene espículas y forma cilíndrica; aunque es más estrecho en la parte de la cola y en la parte anterior hay dos fuertes cuernos frontales en forma de triángulos. En cada una de las patas andadoras, hay una línea longitudinal de color blanco amarillento. El crecimiento se produce mediante sucesivas mudas del caparazón. Las mudas disminuyen con la edad y mientras dura, se refugian en cavidades. Se reproducen cada dos años, normalmente en verano. La longitud más corriente de la langosta oscila entre 20 y 40 cm.

Hábitat y pesca

Habita en fondos rocosos o zonas de acantilados. La langosta prefiere mayores profundidades que el bogavante, encontrándola entre 150 y 600 m, y mayormente entre 400 y 500 m. En ambos casos, más cerca de la costa en verano. Se alimenta de algas, restos orgánicos, gusanos, moluscos, o pequeños crustáceos frescos, aunque en ocasiones es carroñera. Come por la noche, y permanece oculta en cuevas durante el día.

Las principales áreas de distribución de la langosta están en el océano Atlántico, incluido el Canal de la Mancha y las costas holandesas, y en el Mediterráneo, excepto en algunas zonas orientales. 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. Además, se ha tratado de producir estos crustáceos mediante técnicas de cultivo, aunque aún no se ha consolidado. Lo que se suele hacer es capturarlos y mantenerlos vivos en cetáceas hasta su venta. Aunque su mayor comercialización se produce en Navidad, su mejor época es de octubre a mayo.

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, vitamina B₁₂ y niacina.

Valoración nutricional

El valor nutritivo de la langosta es similar al de bogavante. Ambos crustáceos tienen como principal nutriente las proteínas de alto valor biológico. El contenido en grasas es bajo, predominando los ácidos grasos poliinsaturados omega-3, fundamentalmente).

Estos crustáceos destacan por su riqueza en minerales como el zinc, selenio, fósforo y yodo. Tampoco es descartable el aporte vitamínico, sobre todo es fuente de vitamina B₁₂ y niacina. Una ración de langosta cubre el 70% de las ingestas recomendadas de vitamina B₁₂ para hombres y mujeres de 20 a 39 años que realizan actividad física de forma moderada.

Su consumo se desaconseja en personas con hiperuricemia o gota, hipertensas o con niveles elevados de colesterol en sangre debido al alto contenido en purinas, sodio y colesterol respectivamente en estos crustáceos.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (375 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	91	130	3.000	2.300
Proteínas (g)	18,3	26,1	54	41
Lípidos totales (g)	2	2,9	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,24	0,34	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,38	0,54	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,74	1,06	17	13
ω-3 (g)	0,528	0,752	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,045	0,064	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	150	214	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	79,7	114	2.500	2.000
Calcio (mg)	60	85,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,7	1,0	10	18
Yodo (μg)	37	52,7	140	110
Magnesio (mg)	34	48,5	350	330
Zinc (mg)	2,3	3,3	15	15
Sodio (mg)	270	385	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	220	314	3.500	3.500
Fósforo (mg)	261	372	700	700
Selenio (μg)	99	141	70	55
Tiamina (mg)	0,12	0,17	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,11	0,16	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	5,3	7,6	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,06	0,09	1,8	1,6
Folatos (μg)	17	24,2	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	1	1,4	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	1,5	2,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (LANGOSTA). 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.