

Cazón

Shark

Galeorhinus galeus



El cazón (*Galeorhinus galeus*) pertenece a la familia *triakidae*. En Andalucía es también conocido como «tollo», 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. Pasa 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, ácidos grasos omega-3, fósforo, vitamina B₁₂, riboflavina y niacina.

Valoración nutricional

Es un pescado blanco, sin apenas grasa (0,9 g de lípidos por 100 g de porción comestible) pero aun así es fuente de ácidos grasos omega-3. 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 es fuente de fósforo, una ración cubre casi la mitad de las ingestas recomendadas al día de este mineral para hombres y mujeres de 20 a 39 años que realizan actividad física moderada. El fósforo contribuye al mantenimiento de los huesos y dientes en condiciones normales.

De los contenidos en vitaminas, sobresalen la vitamina B₁₂ —de la que una ración de cazón cubre más del 100% de las ingestas recomendadas al día (IR/día) para este mineral en la población descrita—, la riboflavina —entre el 55-71% de sus IR/día— y la niacina —entre 23-31% de las IR/día—. Estas tres vitaminas contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso.

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	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,2	0,32	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,2	0,32	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,3	0,48	17	13
ω -3 (g)	0,18	0,288	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	0,01	0,02	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	51	81,6	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	78,5	126	2.500	2.000
Calcio (mg)	34	54,4	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,8	1,3	10	18
Yodo (μg)	0	0	140	110
Magnesio (mg)	49	78,4	350	330
Zinc (mg)	0,4	0,6	15	15
Sodio (mg)	79	126	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	160	256	3.500	3.500
Fósforo (mg)	210	336	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	1,8	1,6
Folatos (μg)	0	0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	1,49	2,4	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	70	112	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Gonzalo Martín Peña. 1997. (CAZÓN). 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.