

# Percebe

## Goose barnacle *Mitella pollicipies*



El percebe corresponde a la especie *Mitella pollicipies* y pertenece a la familia *Scalpellidae*. Aunque vive pegado a las rocas, no es un molusco, sino un crustáceo que ha evolucionado hasta perder su movilidad. Este crustáceo tiene una morfología muy peculiar. Presenta dos partes bien diferenciadas: la parte superior o capítulo (cabeza) y la inferior o pedúnculo, carnosa y protegida por una fuerte piel de color negro. El capítulo es llamado también «uña», por el aspecto que le dan las placas (escudos) calcáreas, de color blanco grisáceo, que se encuentran unidas por una membrana verde pardusca. Su disposición en forma de triángulo le sirve de protección ante los depredadores, además de protegerle de la desecación en momentos de bajamar. Bajo estas placas aparecen los órganos vitales. En la primera parte destacan seis pares de cirros y la boca. Los cirros actúan como apéndices móviles cuya función es captar el alimento del medio (partículas en suspensión del zooplacton) y transportarlo a la boca. Una especie de bomba sanguínea hace de sistema circulatorio; y la respiración la realiza valiéndose de los cirros y de la superficie del tórax, que captan el oxígeno disuelto en el agua. Debido a la baja capacidad para transportarlo, requiere de zonas con mucho oleaje —más oxigenadas— para llevarla a cabo sin dificultad. Es un animal hermafrodita, pero no tiene la capacidad de autofecundarse, por lo que necesita de otro individuo para realizar la fecundación cruzada o cópula. El capítulo puede llegar a alcanzar un tamaño de 2,5 cm. Por su parte, el pedúnculo es más largo que el capítulo, tiene forma cilíndrica y es de color gris-pardo casi negro, recubierto por una fuerte piel. De gran flexibilidad gracias a la acción de tres haces musculares. También encontramos en esta parte del percebe la glándula del cemento, sustancia que —solidificada en el exterior— contribuye a la fuerte fijación del animal al sustrato. Las dimensiones del pedúnculo dependen del estado de relajación de sus músculos. Así, se distinguen los «percebes de sol», de zonas soleadas y muy abatidas, con pedúnculo corto y grueso; y los «de sombra» o «aguarones», con cuerpo más largo y delgado, y mayor contenido en agua. La longitud máxima total (capítulo más pedúnculo) es de 10 a 12 cm.

## Hábitat y pesca

El percebe se recolecta a pie de la zona intermareal, o bien desde una embarcación (denominada «chalana», de fondo plano) cuando las condiciones del mar lo permiten. Los «percebeiros» son los profesionales del mar dedicados a la extracción de este tipo de cirrípedos de manera artesanal. La destreza de cortar bien el percebe ayuda a mantenerlo vivo más días.

Se distribuye principalmente por el Atlántico y el Cantábrico, sin presencia alguna en el Mediterráneo. En concreto, el percebe gallego es considerado para muchos como el «rey del marisco» por su exquisito sabor. Se encuentra en el mercado casi todo el año, siendo la mejor temporada para su consumo la del invierno. Su alto precio se debe no sólo a la calidad del mismo sino, y fundamentalmente, a la dificultad de su captura.

## Porción comestible

15 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, calcio, yodo, magnesio, potasio, fósforo, selenio, vitamina B<sub>12</sub>, B<sub>6</sub>, tiamina, riboflavina y niacina.

## Valoración nutricional

Los percebes —a diferencia de otros mariscos— son alimentos sin grasa y con un contenido en colesterol mucho menor que cualquiera de su grupo. Son fuente de minerales como el selenio, magnesio, potasio, fósforo, calcio y yodo; y, respecto al contenido en vitaminas, destaca la vitamina B<sub>12</sub>, tiamina, riboflavina, niacina y B<sub>6</sub>, las cuales contribuyen al metabolismo energético normal.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	59	18	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	13,6	4,1	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0,5	0,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,01	0,003	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,01	0,003	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,01	0,003	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	Tr	Tr	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	14	4,2	<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>	85,9	25,8	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	126	37,8	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,3	0,1	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	58	17,4	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	94	28,2	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,5	0,2	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	18	5,4	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	330	99,0	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	157	47,1	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	28,8	8,6	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,3	0,09	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,6	0,18	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	3	0,9	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,22	0,07	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	7	2,1	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	15	4,5	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	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>	0,85	0,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (PERCEBES). 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. —: Dato no disponible. \* Datos incompletos.