

Gamba

Shrimp

Aristeus antennatus

Parapenaeus longirostris



La gamba es un crustáceo decápodo macruro nadador perteneciente a la familia *Penaeidae*. Las principales variedades comerciales son: la **gamba blanca** (*Parapenaeus longirostris*) y la **gamba roja** del Mediterráneo (*Aristeus antennatus*). Es una especie demersal que nace macho y a los 2-4 años se vuelve hembra. A nivel morfológico, blancas y rojas presentan algunos rasgos diferenciales:

La gamba blanca es de cuerpo liso, casi desprovisto de pilosidades, con forma alargada y algo aplanada lateralmente, rostro largo, con un pequeño pico o cuerno ligeramente curvado hacia arriba, ocho dientes de sierra semejantes en la parte superior, y ninguno en la inferior, espinas en la cabeza, y cresta dorsal en los tres últimos segmentos del abdomen. El telson (último segmento abdominal que ejerce de cola) finaliza en tres grandes dientes afilados y fijos. Color rosa pálido o anaranjado con el rostro teñido de rojo. Laterales de la cola en naranja muy intenso. Caparazón transparente, y la región abdominal aparece en color violáceo debido al efecto de la translucidez. A los lados del caparazón se aprecia una sutura longitudinal. Reproducción de agosto a septiembre. La talla máxima para la gamba blanca es de unos 16 cm (19 cm en hembras), siendo la común entre 8 y 14 cm.

La gamba roja o rosada es de tamaño mediano a grande, siendo las hembras mayores que los machos. Su cabeza es alargada con caparazón liso, sin espinas ni surcos. Pequeña cresta en los últimos segmentos del abdomen. Telson largo, terminado en punta y comprimido lateralmente. Color rosa rojizo, con tonos azulados en el caparazón. Los tres primeros pares de patas terminan en una pinza. La reproducción se localiza hacia el final de los meses estivales y el otoño. La talla máxima es de 22 cm, mientras que la común ronda los 10-18 cm.

Hábitat y pesca

Vive en fondos arenosos o fangosos, a una temperatura de 0 a 8°C. La gamba blanca a profundidades de entre 20 y 500 m, siendo más frecuente encontrarla a unos 70 m. La roja, desde los 100 a los 1.500 m, aunque generalmente a unos 200-400 m. Se alimenta de plancton, algas menores e invertebrados.

La gamba blanca se encuentra en el Mediterráneo y Atlántico sur; y la gamba roja principalmente en aguas templadas del Mediterráneo, siendo muy común en las costas peninsulares. La pesca se realiza con artes de arrastre en altura y artesanalmente en pequeñas pesquerías de la costa del Sur y Levante peninsulares.

Las importaciones y el congelado eliminan la estacionalidad del producto.

Porción comestible

47 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, colesterol, yodo, fósforo, selenio, vitamina B₁₂ y niacina.

Valoración nutricional

La gamba tiene un alto valor nutritivo y bajo contenido graso (menor incluso en la blanca), aunque sus concentraciones en colesterol y purinas son relativamente altas. El agua representa casi el 80% de su composición, y también aporta a nuestro organismo una notable cantidad de proteínas.

Sus contenidos en minerales son muy similares a los de las cigalas, si bien el aporte más significativo corresponde al yodo en el caso de las gambas, y al selenio en el de las cigalas. Igualmente, su carga vitamínica no es muy elevada, con cantidades medias de vitamina B₁₂ y B₃ o niacina.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	93	66	3.000	2.300
Proteínas (g)	20,1	14,2	54	41
Lípidos totales (g)	1,4	1,0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,22	0,16	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,3	0,21	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,45	0,32	17	13
ω-3 (g)	0,388	0,274	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,014	0,010	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	200	141	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	78,5	55,3	2.500	2.000
Calcio (mg)	220	155	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,9	1,3	10	18
Yodo (μg)	90	63,5	140	110
Magnesio (mg)	76	53,6	350	330
Zinc (mg)	3,6	2,5	15	15
Sodio (mg)	146	103	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	266	188	3.500	3.500
Fósforo (mg)	259	183	700	700
Selenio (μg)	24,3	17,1	70	55
Tiamina (mg)	0,05	0,04	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,04	0,03	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	7,4	5,2	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,1	0,07	1,8	1,6
Folatos (μg)	5	3,5	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	1	0,7	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	9	6,3	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	1,5	1,1	12	12

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