

Langostino



Prawn

Penaeus kerathurus

El langostino, *Penaeus kerathurus*, es un crustáceo decápodo macruro nadador, emparentado con la gamba y el camarón, de la familia *Penaeidae*. De cuerpo comprimido lateralmente, cola muy pronunciada, y caparazón liso semiduro. Cuerno o cresta en cabeza, con 8 a 13 dientes sobre el borde dorsal y uno solo sobre el ventral. Antenas alargadas. Laterales del caparazón también con crestas en los segmentos abdominales, cuyas tres últimas secciones tienen el dorso en forma de quilla. Telson, o punta del abanico de cola, azulado en el borde con tres pares de espinas móviles. Diez pequeñas patas, los tres primeros pares acabados en pinza. Ojos grandes. Presentan dimorfismo sexual, con color variable según sexo (los machos de color claro con bandas transversales rosas en el abdomen, son de mayor tamaño; las hembras, amarillo-verdoso con bandas pardas y, a menudo, el abanico de cola bordeado en rojo, tienen el abdomen más ancho y la cabeza más pequeña). El tamaño puede llegar a alcanzar hasta 25 cm de longitud, aunque lo más normal oscila entre 8 y 15 cm. A diferencia de las gambas, la fecundación y desove tiene lugar en el agua (las hembras no portan los huevos, los liberan en el mar, siendo más intensa la puesta de huevecillos en verano, cuando la temperatura del agua empieza a elevarse).

Otras especies de interés comercial, similares a la anteriormente descrita son:

- *P. monodon*, **langostino tigre gigante** o **langostino jumbo**, de gran tamaño y bandas transversales muy marcadas que recuerdan a las del tigre.
- *P. semisulcatus*, **langostino tigre castaño**, ligeramente jorobado y muy atigrado en tonos marrones.
- *P. japonicus*, **langostino tigre japonés**, de tamaño pequeño y aspecto atigrado.
- *P. cariculatus*, **langostino tigre oriental**, con mancha oscura en el caparazón.
- Y los **langostinos blancos**, con colores uniformes —sin bandas o listas— que varían en la gama de los rosas, amarillos y grises, como el langostino marfil (*Platysulcatus*), el langostino de la India o langostino blanco (*P. indicus*), y el langostino blanco del Pacífico (*P. vannamei*).

Hábitat y pesca

El langostino es un decápodo marino que llega a visitar aguas poco profundas. Vive en fondos arenosos, a profundidades entre 5 y 90 m, aunque más frecuente sobre 20 m. En la desembocadura de los ríos se da la variedad más apreciada. De vida tranquila, pasa la mayor parte del tiempo enterrado en la arena, asomando únicamente sus grandes ojos para acechar. Se alimenta de moluscos, gusanos, algas y otros crustáceos.

Sus principales áreas de distribución son el Atlántico y el Mediterráneo, aunque habita en todos los mares del mundo (Pacífico, Índico, etc.) y también se cultiva —principalmente en zona de manglares, próximas a la costa—, lo que ha permitido un aumento sustancial de la oferta y un abaratamiento de los precios hasta niveles populares. Se pesca con artes de arrastre y nasas.

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 B₃ o niacina.

Valoración nutricional

Muy apreciado en todo el mundo por su alta calidad gastronómica, la carne del langostino nos aporta proteínas, y es baja en calorías, por tener poca grasa. Otros nutrientes destacados son el yodo, el fósforo, el selenio y el calcio, entre los minerales; y las vitaminas B₁₂ y B₃, entre las vitaminas. Por otro lado, su contenido en colesterol es elevado, lo que deberá ser tenido en cuenta en el caso de dietas especiales.

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) | 2 | 1,4 | 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. (LANGOSTINO). 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.