

# Nécora

## Velvet swimming crab *Necora puber*



La nécora, *Necora puber*, es un crustáceo decápodo braquiuro reptador perteneciente a la familia *Portunidae*. Tiene la apariencia de un cangrejo. Consta de un caparazón más ancho que largo, 4,5 cm de largo y 5,5 cm de ancho, aplastado dorso ventralmente, granuloso, de color pardo oscuro, cubierto de vellosidades que le dan un aspecto aterciopelado rojizo. De él salen los cinco pares de patas. Las del primer par tienen forma de pinzas, trituradoras y ligeramente desiguales con crestas granulosas. El resto de las patas son de color marrón rojizo con grandes zonas azules de aspecto aterciopelado («cangrejo peludo»). El último par de apéndices, adaptado a la natación, tiene forma aplastada con apariencia de remos. La zona frontal del caparazón es aserrada, de ella salen unos diez dientes pequeños, situados entre los ojos. Estos últimos, muy distantes entre sí, se encuentran apoyados sobre unos pedúnculos de color rojo, que dan a la nécora un aspecto de naturaleza agresiva («cangrejo del diablo» o «cangrejo de la bruja»). Al poseer un caparazón duro, tiene que mudarlo periódica mente a lo largo de su vida para poder crecer. Son ovíparos, con frecuencia por cópula, llegando a producir unos 200.000 huevos en una sola puesta. El desove coincide con los meses de invierno y primavera. En esta especie existe dimorfismo sexual. Las hembras tienen un abdomen más ancho y redondeado, siendo triangular el de los machos; además, el tamaño de las pinzas es mayor.

### Hábitat y pesca

Es una especie demersal típica de fondos poco profundos, hasta unos 70 m aproximadamente, encontrándose los individuos más pequeños cerca de las orillas rocosas. Habita, sobre todo, en fondos rocosos, fangosos como bateas, y de arena con cascajo. De costumbres nocturnas, pasa el día escondida en grietas de rocas, aunque también se puede enterrar en la arena. Voraz y luchadora; es de alimentación omnívora —come algas, peces— y en ocasiones puede tener comportamientos de canibalismo.

Es una especie típica del Atlántico oriental. Es rara, o poco frecuente en el Mediterráneo. Las nasas son las técnicas de pesca más empleadas, sobre todo por la noche, cuando tiene mayor actividad. También se utilizan, aunque en menor medida, las de arrastre artesanal. Aunque la podemos encontrar en los mercados durante todo el año, los meses fríos —de octubre a marzo— son los mejores para su consumo.

### Porción comestible

44 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

### Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos omega 3, yodo, fósforo, zinc, sodio, magnesio, niacina y vitamina B<sub>6</sub>.

## Valoración nutricional

La nécora es uno de los crustáceos que presenta mayor contenido en proteínas y grasas. De estas últimas destaca el aporte de ácidos grasos poliinsaturados omega 3. El contenido en colesterol, si bien elevado (100 mg/100 g de porción comestible), no lo es tanto como en gambas, cigalas y langostinos (200 mg).

Dentro de los minerales encontramos un gran aporte de yodo (43 y 54% de las IR/día, para hombres y mujeres respectivamente), seguido del de zinc y fósforo (38% de las IR/día, para hombres y mujeres, en ambos casos); y por detrás de éstos, los aportes de sodio (27% de sus IR/día) y magnesio (21 y 22% de las IR/día para hombres y mujeres).

Entre las vitaminas, destacan los aportes de niacina, 47 y 63% de las IR/día, en hombres y mujeres; y alrededor del 30%, en el caso de la vitamina B<sub>6</sub>, por ración.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (340 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	124	186	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	19,5	29,2	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	5,1	7,6	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,77	1,15	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	1,26	1,89	67	51
AG poliinsaturados (g)	2,42	3,62	17	13
ω-3 (g)	1,73	2,588	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,147	0,220	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	100	150	<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>	75,4	113	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	30	44,9	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1,3	1,9	10	18
<b>Yodo (µg)</b>	40	59,8	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	48	71,8	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	3,8	5,7	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	370	554	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	270	404	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	176	263	700	700
<b>Selenio (µg)</b>	3	4,5	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,1	0,15	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,15	0,22	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	6,3	9,4	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,35	0,52	1,8	1,6
<b>Folatos (µg)</b>	20	29,9	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	Tr	Tr	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	Tr	Tr	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>	—	—	12	12

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