

# Rape

## Angler fish

*Lophius piscatorius*



El rape común o rape blanco (*Lophius piscatorius*) y el rape negro o rojo (*Lophius budegassa*) son las dos especies, ambas de la familia de los *lógidos*, que se encuentran en los mercados con más frecuencia. Se clasifican en función del color de su peritoneo —la membrana que recubre sus intestinos—, por lo que, a simple vista, no es fácil distinguirlos. Además, también se vende el llamado rape del Cabo (*Lophius vomerinus*), cuyas colas se comercializan congeladas y sin piel; y también se venden las colas del *Lophius americanus*, de cabeza más pequeña, cuerpo más alargado y color más azulado.

Es un pez feo, sin espinas y de color pardo jaspeado en tonos violáceos o rojizos, según la especie. La forma irregular de su cuerpo, junto con el color de su piel, le permiten mimetizarse en su medio. Semejante a un renacuajo, posee una gran cabeza, ancha, plana y con una serie de lóbulos alrededor, en la que se sitúa una enorme boca, recorrida por dientes curvados, afilados y fuertes que utiliza para devorar a sus presas, cefalópodos y peces, que llegan a ser incluso de mayor tamaño que él. Mandíbula prominente. Lo más característico son sus apéndices en la cabeza, semejantes a cañas de pescar o señuelos para atraer a sus presas. La talla mínima para su captura está tipificada para el Mediterráneo en 30 cm, aunque puede alcanzar 2 m de longitud y pesar hasta 40 kg.

## Hábitat y pesca

Aunque por su fisonomía puede ser muy agresivo, es pacífico y sedentario. Es un pescado blanco demersal de costumbres bentónicas, que se puede encontrar en litorales, pero sobre todo en profundidades entre 100 y 1.000 m, semienterrado y camuflado en fondos fangosos, a veces en fondos rocosos de abundante vegetación. Por otra parte, la primavera es la época de reproducción y, como anécdota, en algunos tipos de rapes, el macho parasita dentro del cuerpo de la hembra, de tal manera que sus sistemas circulatorios se unen para que el macho se alimente de ella.

Sus principales áreas de distribución son el Mediterráneo y el Atlántico, en el que las zonas de captura para el rape común se extienden desde el Golfo de Guinea hasta el Mar de Barents; y las del rape rojizo o negro, van desde el Senegal a Gran Bretaña. Los aparejos más utilizados para la captura de rape son el arrastre, el palangre y el trasmallo. Su temporada dura todo el año.

## Porción comestible

54 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, selenio, fósforo, vitamina B<sub>12</sub> y niacina.

## Composición nutricional

Estamos ante un pescado blanco o magro, con un contenido graso muy bajo (0,3 g por 100 g de porción comestible), por lo que su valor calórico es muy reducido. Por el

contrario, su aporte proteico es importante y resulta una buena fuente de vitaminas del grupo B, concretamente B<sub>12</sub> y niacina o B<sub>3</sub>; y de minerales como el selenio, el fósforo, y en menor proporción, el hierro.

Así pues, es un producto indicado para cualquier persona, especialmente para aquellas que sigan dietas hipocalóricas y mujeres embarazadas. Además, al carecer de espinas, es un buen modo de habituar a los más pequeños a comer pescado. Siendo asimismo, un pescado muy cotizado por la exquisitez de su carne —suave, sin espinas, y con un sabor que recuerda al marisco.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	78	84	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	18,7	20,2	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0,3	0,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,08	0,09	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,05	0,05	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,14	0,15	17	13
ω-3 (g)*	0,001	0,001	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,005	0,005	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	25	27,0	<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>	81	87,5	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	30	32,4	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1	1,1	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	—	Tr	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	23	24,8	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,5	0,5	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	109	118	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	235	254	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	330	356	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	36,5	39,4	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,08	0,09	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,1	0,11	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	6,9	7,5	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,01	0,01	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	11	11,9	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	2	2,2	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>	0,85	0,9	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (RAPE). 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. Tr: Trazas. \*Datos incompletos.