

Bígaro

Common periwinkle

Littorina littorea



Los bígamos, de nombre científico *Littorina littorea*, se conocen también con el nombre de «**bígamos chatos**», «**caracolillos**», «**caracoles de mar**»

o «**litorinas**», y pertenecen a la familia Littorinidae. Son unos moluscos gasterópodos de concha robusta, con forma cónica espiral, finamente estriada y más o menos puntiaguda en su extremo.

De color pardo-negro, con una banda espiral de tono más claro. Opérculo, sin canal sífónico. En la cabeza, dos tentáculos con ojos. Pie fuerte reptante. El opérculo córneo cierra herméticamente la concha durante la bajamar, protegiendo al molusco de la desecación. Las especies comestibles producen huevos que se desarrollan fuera del cuerpo de la madre. Su tamaño ronda los 3 ó 6 mm.

Otras especies similares son:

- *Littorina saxatilis*, también conocida como «**bígaro bravo**» o «**litorina rugosa**». Se localiza más próxima a la costa. Las crías, antes de abandonar a la madre, salen de los huevos con su concha dura.
- *Littorina neritoides*, o «**bígaro enano**».
- *Monodorita lineada*, de color gris verdoso.

Hábitat y pesca

Habita las zonas tidales, a veces incluso en el límite superior del radio de acción de la marea, pero siempre en su área de influencia. Lo más habitual, sin embargo, es encontrarlo adherido a las rocas que quedan sumergidas durante bastantes horas. Suele encontrarse en resquicios de las peñas, en grietas y otras anfractuosidades que le sirven para protegerse del oleaje y las corrientes. Se alimenta de algas que raspa con su lengua áspera.

Se encuentra en el Atlántico y el Mediterráneo, y se recolecta a mano en las rocas. Es el más popular y habitual de los caracoles marinos en las pescaderías.

Porción comestible

84 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Hierro, magnesio y vitamina B₁₂.

Valoración nutricional

Estos caracoles marinos tienen un alto contenido en proteínas, el aporte de una ración supone el 37% de las ingestas recomendadas al día para este macronutriente en hombre y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. El contenido en grasas es bajo, y por tanto no son una sobrecarga energética en la dieta.

Respecto a los minerales, los aportes más elevados son los de magnesio y los de hierro, de modo que la porción comestible de una ración de bígamos cubre

aproximadamente el 75% de las IR/día definidas para el magnesio; mientras que para el hierro los aportes de esta misma ración cubren el 97% de las IR/día en hombres y casi el 55% de las correspondientes en mujeres. El contenido en sodio también es elevado, si bien se cumple el objetivo nutricional determinado respecto al mismo, puesto que el sodio de una ración de estos moluscos no supone más del 37% de la cantidad límite descrita.

La vitamina B₁₂ es, sin duda, el aporte más significativo entre las vitaminas, suponiendo —en una ración de 100 g— más del doble de las ingestas recomendadas al día en la población antes descrita.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (100 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	94	79	3.000	2.300
Proteínas (g)	20,8	17,5	54	41
Lípidos totales (g)	1,2	1,0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,20	0,17	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,20	0,17	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,40	0,34	17	13
ω-3 (g)	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	105	88,2	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	Tr	Tr	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	68,3	57,4	2.500	2.000
Calcio (mg)	130	109	1.000	1.000
Hierro (mg)	11,6	9,7	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	305	256	350	330
Zinc (mg)	2,2	1,8	15	15
Sodio (mg)	875	735	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	260	218	3.500	3.500
Fósforo (mg)	200	168	700	700
Selenio (μg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	0,17	0,14	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,29	0,24	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	—	—	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,38	0,32	1,8	1,6
Folatos (μg)	11	9,2	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	27	22,7	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	84	70,6	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	3,90	3,3	12	12

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