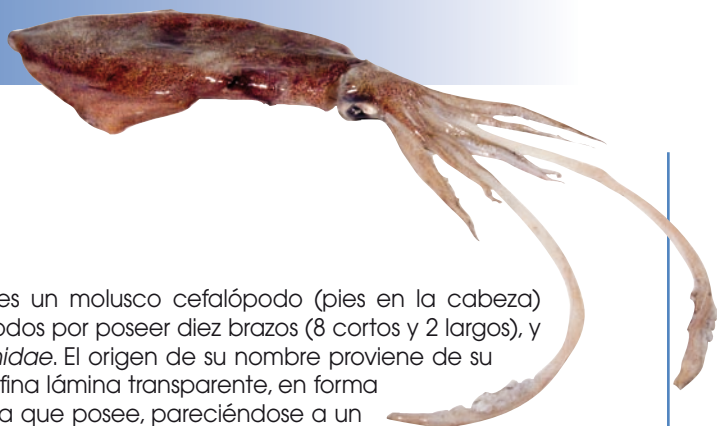


Calamar



Squid

Loligo vulgaris

El calamar (*Loligo vulgaris*) es un molusco cefalópodo (pies en la cabeza) clasificado dentro de los decápodos por poseer diez brazos (8 cortos y 2 largos), y perteneciente a la familia *Loliginidae*. El origen de su nombre proviene de su concha interna, reducida a una fina lámina transparente, en forma de «pluma», y de la bolsa de tinta que posee, pareciéndose a un tintero antiguo o «calamario» (calamarius, en latín vulgar). Este cefalópodo se caracteriza por su cuerpo musculoso, alargado con forma de cilindro comprimido y afilado, terminado con dos aletas triangulares negras, a modo de torpedo. Formado por dos regiones: la cabeza, cercana a los brazos, donde se hallan los ojos con párpados transparentes y la boca; y el manto, donde se aloja la «pluma» o esqueleto de naturaleza córnea, indicio de la concha de otros cefalópodos, que fortalece al animal y participa en su movimiento. Los dos brazos más largos o tentáculos son móviles y flexibles, con ventosas rodeadas de anillos de garfios, y los extremos en forma de paleta, que le sirven para capturar a sus presas y llevarlas a los brazos más cortos, que las sujetan hasta que son desgarradas por sus mandíbulas en forma de pico curvado o «pico de loro». Las dos aletas triangulares, formando un rombo, se extienden desde el extremo final hasta la mitad del cuerpo. Con gruesas fibras musculares en el manto que le permiten contraerse y relajarse para tomar agua y expulsarla en forma de chorro para su propulsión. Caracterizado por su «flotación dinámica», necesita nadar constantemente para no hundirse. Son excelentes nadadores, realizando cambios bruscos de orientación, dependiendo de la dirección de expulsión del agua. También utiliza su mimetismo y su tinta como sistemas de defensa. Tienen sus sexos separados, diferenciados por un tentáculo específico para realizar la fecundación. Suelen medir entre 10 y 25 cm. Los machos son generalmente más grandes que las hembras, y éstas crecen más rápidamente.

Hábitat y pesca

Es una especie nerítica y semipelágica, que vive en sociedad, mar adentro, hasta más de 200 m. Cuando llega la época de reproducción, entre abril y diciembre, se acerca a aguas costeras, agrupándose en pequeños bancos. Recién nacidos se alimentan del vitelo que los envuelve, para pasar después a ingerir plancton y terminar en la edad adulta comiendo peces y crustáceos. Su gran capacidad de adaptación le permite habitar tanto en zonas próximas a la orilla como en las más profundas.

Sus áreas de distribución son el Mediterráneo y el Atlántico oriental —desde el Mar del Norte hasta el Golfo de Guinea—. Las nasas, trasmallos, redes de arrastre y distintos aparejos artesanales —en aguas poco profundas—, son los métodos de captura más destacados. Aunque en el mercado está disponible todo el año, son los meses de otoño e invierno los mejores para su consumo.

Porción comestible

70 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos omega 3, colesterol, selenio, yodo, hierro, fósforo, niacina, vitamina B₁₂ y vitamina E.

Valoración nutricional

A nivel nutricional, el aporte energético del calamar es moderado. Es rico en proteínas de alto valor biológico y en ácidos grasos poliinsaturados omega 3. Es el cefalópodo con mayor contenido en colesterol, por lo que no es recomendable en personas con altos niveles de esta grasa.

Es rico en minerales, sobre todo en selenio, fósforo, yodo y hierro.

Y respecto a las vitaminas, aporta cantidades muy significativas de vitamina B₁₂, significativas de vitamina E, y moderadas de niacina.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	80	112	3.000	2.300
Proteínas (g)	17	23,8	54	41
Lípidos totales (g)	1,3	1,8	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,340	0,48	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,100	0,14	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,480	0,67	17	13
ω-3 (g)	0,467	0,654	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,002	0,003	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	200	280	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	81,7	114	2.500	2.000
Calcio (mg)	78	109	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,7	2,4	10	18
Yodo (μg)	64	89,6	140	110
Magnesio (mg)	36	50,4	350	330
Zinc (mg)	1,2	1,7	15	15
Sodio (mg)	425	595	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	93	130	3.500	3.500
Fósforo (mg)	185	259	700	700
Selenio (μg)	44,8	62,7	70	55
Tiamina (mg)	0,07	0,10	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,14	0,20	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	3,6	5,0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,003	0	1,8	1,6
Folatos (μg)	5,1	7,1	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	1,30	1,8	2	2
Vitamina C (mg)	4,7	6,6	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	70	98,0	1.000	800
Vitamina D (μg)	—	—	15	15
Vitamina E (mg)	2,7	3,8	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CALAMARES Y 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). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.