

Carpa

Carp

Cyprinus carpio



La carpa o carpa común (*Cyprinus carpio*) es una especie perteneciente a la familia de los ciprínidos, dentro del orden de los Cypriniformes. El barbo y el carpín pertenecen a la misma familia. Posee un cuerpo macizo, alargado, comprimido en los laterales y con grandes escamas que cubren todo su cuerpo.

Su color es variable en función del lugar donde habite, aunque predomina el pardo verdoso con reflejos dorados y azulados. Su vientre es amarillento. Puede alcanzar una longitud de casi 1 m y un peso de hasta unos 30 kg. Sin embargo, lo más frecuente es que mida alrededor de 70 cm y pese unos 5 kg. La talla mínima es de 18 cm.

Hábitat y pesca

Este pescado se encuentra en todas las zonas cálidas de Europa y Asia. Es una especie típica de los tramos inferiores de los ríos caudalosos, así como de embalses y lagos. Le gustan las aguas tranquilas, de corriente débil, ricas en vegetación y con fondo fangoso. Puede soportar aguas con muy poco oxígeno, de temperaturas muy altas y con niveles bastante elevados de contaminación.

Es un pez omnívoro, por lo que su alimentación incluye tanto alimentos vegetales como animales, entre los que se encuentran gusanos, moluscos, larvas de insectos o pequeños crustáceos.

La temporada de carpa empieza en octubre y dura hasta la primavera.

Porción comestible

60 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, fósforo, selenio, vitamina D y B₁₂.

Valoración nutricional

La carpa presenta un contenido graso de algo más de 5 g por cada 100 g de porción comestible, por lo que se engloba dentro del grupo de los pescados semigrasos. Su contenido en colesterol es discreto, y su grasa destaca por el tipo de ácidos grasos que contiene (predominio de los ácidos grasos monoinsaturados, con aporte muy significativo de los ácidos omega 3). Además, posee proteínas de alto valor biológico, es decir, proteínas que contienen todos los aminoácidos esenciales.

En relación con las vitaminas, posee algunas del grupo B como la tiamina, la niacina, y la vitamina B₆. Sin embargo, están presentes en cantidades poco significativas respecto a otros pescados. Sí destaca el aporte de vitamina B₁₂, cubriendo éste —en una ración de carpa— el 115% de las ingestas recomendadas al día para el grupo de población descrito. Respecto a la vitamina liposoluble D, es de señalar su alto contenido ya que una ración de carpa (250 g) cubre prácticamente el 250% de las ingestas recomendadas de esta vitamina para hombres y mujeres de 20 a 39 años.

con actividad física moderada. Se conoce la importancia de este nutriente para la absorción del calcio y el fósforo y, por tanto, ayuda a mantener los niveles sanguíneos de estos minerales.

En cuanto a los minerales, el calcio y el sodio son los que están presentes en más bajas cantidades; el magnesio, el potasio, el zinc y el hierro, en cantidades medias; mientras que destacan los aportes de fósforo y selenio. En relación con el fósforo, la carpa es el pescado más rico en este mineral, sólo por debajo del pez espada. El fósforo está presente en los huesos y dientes. También interviene en el sistema nervioso y en la actividad muscular, y participa en procesos de obtención de energía. Por otro lado, la carpa es uno de los pescados más ricos en hierro, aunque su valor se encuentra por debajo del que contienen las carnes. Este mineral es necesario para la formación de hemoglobina, proteína que transporta el oxígeno desde los pulmones a todas las células, y su aporte adecuado previene la anemia ferropénica.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (250 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	127	191	3.000	2.300
Proteínas (g)	17,8	26,7	54	41
Lípidos totales (g)	5,6	8,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,083	1,63	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	2,328	3,49	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,431	2,15	17	13
ω-3 (g)	0,704	1,056	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,517	0,776	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	66	99,0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	76,3	115	2.500	2.000
Calcio (mg)	41	61,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,2	1,8	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	29	43,5	350	330
Zinc (mg)	1,5	2,3	15	15
Sodio (mg)	49	73,5	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	333	500	3.500	3.500
Fósforo (mg)	415	623	700	700
Selenio (µg)	12,6	18,9	70	55
Tiamina (mg)	0,12	0,18	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,06	0,09	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1,6	2,4	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,19	0,29	1,8	1,6
Folatos (µg)	15	22,5	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	1,53	2,3	2	2
Vitamina C (mg)	1,6	2,4	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	9	13,5	1.000	800
Vitamina D (µg)	24,7	37,05	15	15
Vitamina E (mg)	0,6	0,9	12	12

USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 26 (2013). (FISH, CARP, RAW). 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.