

Cigala

Norway lobster

Nephrops norvegicus



La cigala (*Nephrops norvegicus*) es un crustáceo decápodo macruro reptador perteneciente a la familia *Nephropidae*. Como todos los artrópodos, los crustáceos tienen exoesqueleto (esqueleto externo), y su cuerpo está formado por una serie de segmentos, cada uno de los cuales puede llevar un par de apéndices. La cigala es un crustáceo decápodo por tener cefalotórax, diez patas —ocho de ellas en el tórax, entre las que se encuentran cinco dedicadas al movimiento— y un caparazón calcáreo y calcificado. Éste se une al tórax y forma una cámara protectora para las branquias. Las antenas de los crustáceos constituyen sus órganos sensoriales y la cabeza suele llevar un par de ojos compuestos, en las cigalas de córnea negra y muy hinchada con aspecto arriñonado (de ahí su nombre «*Nephrops*»). Como macruro, tiene forma alargada y abdomen bien diferenciado, en comparación con los braquiuros, que tienen forma circular y no se les distingue la cabeza del abdomen. En concreto, el cuerpo alargado de la cigala está comprimido dorsoventralmente (plano), sobre todo en la región abdominal. Posee un caparazón liso de color anaranjado o rosáceo, rojo vivo en las manchas del dorso, en la base y en los dedos de las pinzas. El abdomen está asurcado, con ranuras anchas en la parte superior de los anillos de la cola. Su cabeza es larga, con espinas laterales, y el primer par de patas está formado por dos pinzas trituradoras iguales, de tamaño intermedio entre las del bogavante y la langosta, con aristas longitudinales espinosas. El segundo y tercer par constan también de pinzas, pero de menor tamaño; el tercer y cuarto, terminados en uñas. No es nadador, como la gamba y el langostino, es andador como el bogavante y la langosta. Su reproducción es sexual, y la puesta suele ocurrir entre primavera y verano. En cuanto a la talla, las hembras alcanzan un máximo de 16 cm, mientras que los machos oscilan entre 16 y 20 cm.

Hábitat y pesca

Es una especie típica de fondos marinos a gran profundidad. Necesita de fondos blandos de grano fino con gran cohesión, que le permita excavar galerías en las que vive a modo de refugio. Son muy territoriales, con mayor actividad a medida que anochece para alimentarse. Se alimentan fundamentalmente de pequeños peces, crustáceos y moluscos, y en menor medida de gusanos y equinodermos.

Sus principales áreas de distribución son: la costa atlántica, desde Cabo Norte hasta Marruecos, el Mediterráneo y el Adriático. La técnica de pesca más empleada es la de arrastre de fondo, a menudo mezclada con otras especies. Aunque la cigala nacional está de temporada todo el año, los mejores meses para sus ventas son los de mayo a julio y el mes de diciembre.

Porción comestible

47 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, colesterol, selenio, yodo, fósforo, vitamina B₁₂ y niacina.

Valoración nutricional

Las proteínas son el nutriente principal. La cigala es uno de los crustáceos que aporta menos calorías, por su bajo contenido en grasas. Dado el alto contenido en colesterol, su consumo no es recomendable para aquellas personas con colesterol elevado en sangre.

Entre los minerales destacan el selenio y el yodo, seguidos del fósforo, calcio, zinc y magnesio. La porción comestible de una ración de este crustáceo aporta mucho más de la cantidad fijada como ingesta recomendada al día (IR/día), para el selenio, en hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Respecto al resto, esta misma ración aporta contenidos próximos al 45% de las IR/día en el caso del yodo para hombres y 58% para mujeres, 26% en el del fósforo, 19% en el del calcio, y 16% en los del zinc y magnesio.

Respecto a las vitaminas, la vitamina B₁₂ y la B₃ o niacina son las más significativas, siendo el aporte de la ración descrita equivalente al 35% de las IR/día para la B₁₂ en hombres y mujeres, 26% para la niacina en hombres y 35% en mujeres.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	93	66	3.000	2.300
Proteínas (g)	20,1	14,2	54	41
Lípidos totales (g)	1,4	1,0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,22	0,16	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,3	0,21	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,45	0,32	17	13
ω-3 (g)	0,388	0,274	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,014	0,010	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	200	141	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	78,5	55,3	2.500	2.000
Calcio (mg)	220	155	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,9	1,3	10	18
Yodo (µg)	90	63,5	140	110
Magnesio (mg)	76	53,6	350	330
Zinc (mg)	3,6	2,5	15	15
Sodio (mg)	146	103	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	266	188	3.500	3.500
Fósforo (mg)	259	183	700	700
Selenio (µg)	130	91,7	70	55
Tiamina (mg)	0,05	0,04	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,04	0,03	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	7,4	5,2	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,1	0,07	1,8	1,6
Folatos (µg)	17	12,0	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	1	0,7	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	9	6,3	1.000	800
Vitamina D (µg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	1,5	1,1	12	12

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