

Congrio

Conger *Conger conger*

El congrio, de nombre científico *Conger conger*, pertenece a la familia de los *cóngridos*, orden Anguilliformes. Las especies más conocidas son el **congrio negro** y el **gris**. Existen otros pescados que también reciben la denominación de congrio, aunque no pertenecen al mismo género que el Conger conger. Éste es un pez anguilliforme con un cuerpo fuerte, similar a una serpiente, cilíndrico, con una apertura branquial —en forma de rendija— que llega hasta el vientre. Carece de aletas ventrales pero sí dispone de aletas pectorales. Las aletas dorsal, caudal y anal se reúnen formando una cresta cutánea que empieza justo detrás de las aletas pectorales. No posee escamas y su gran boca llega hasta los ojos. La hembra puede alcanzar los 3 m de longitud, y el macho la mitad; aunque lo más común es que varíe entre 90 y 180 cm. La talla mínima es de 58 cm y su peso oscila entre 5 y 15 kg.



Hábitat y pesca

Durante el día, el congrio permanece escondido entre grietas y piedras, por lo que es fácil encontrarlo en fondos arenosos o en restos de naufragios en los que puede guarecerse, y por la noche sale a cazar. Son depredadores puros y se alimentan principalmente de cefalópodos y pequeños crustáceos. Habita a una profundidad de unos 30 m en las aguas del océano Atlántico y también del mar Mediterráneo, donde su pesca es habitual. Está de temporada en los meses de primavera y otoño.

Tras la fecundación, a la hembra se le atrofia el aparato digestivo y deja de alimentarse, viaja a mar abierto, desova a unos 1.000 m de profundidad, y muere de hambre. Las corrientes marinas distribuyen aleatoriamente los leptocéfalos.

Porción comestible

75 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fósforo, selenio, niacina, vitamina D, A y B₁₂.

Valoración nutricional

El congrio es un pescado semigraso que contiene alrededor de 3 g de grasa por cada 100 g de porción comestible. Su contenido proteico es moderado, y de un alto valor biológico. Aporta diferentes vitaminas y minerales. Dentro de las vitaminas destaca la presencia moderada de algunas del grupo B como la niacina, riboflavina y tiamina y la destacada de vitamina B₁₂. La cantidad de tiamina es elevada en comparación con la del resto de los pescados. Sin embargo, frente a los alimentos ricos en esta vitamina (cereales integrales, legumbres, verduras de hoja verde y carnes en general) se observa que, en realidad, es poco relevante. Por el contrario, los aportes de niacina son inferiores a los de otros pescados. En cuanto a la riboflavina, el congrio posee cantidades significativas. Esta vitamina colabora en el aprovechamiento de la energía de los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas), además de formar parte de los anticuerpos y de los

glóbulos rojos y de mantener en perfecto estado la piel, las mucosas y el funcionamiento del ojo. Por último, la vitamina que más destaca en la composición nutricional del congrio es la vitamina D. Ésta favorece la absorción de calcio y su fijación al hueso, y regula el nivel de calcio en la sangre.

El congrio también aporta vitamina A, aunque en cantidades más modestas, siendo el congrio el pescado más rico en este nutriente, a excepción de las angulas y anguilas. Esta vitamina contribuye al mantenimiento, crecimiento y reparación de las mucosas, piel y otros tejidos del cuerpo. Además, favorece la resistencia frente a las infecciones y es necesaria para el desarrollo del sistema nervioso y para la visión nocturna; interviene en el crecimiento óseo y participa en la producción de enzimas en el hígado y de hormonas sexuales y suprarrenales. En cuanto a la presencia de minerales, destacan el fósforo y el selenio, siendo sus aportes similares a los que encontramos en gran parte de los pescados.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	101	152	3.000	2.300
Proteínas (g)	19	28,5	54	41
Lípidos totales (g)	2,8	4,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,55	0,83	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,91	1,37	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,37	0,56	17	13
ω -3 (g)*	0,073	0,110	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	0,139	0,209	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	40	60,0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	78,2	117	2.500	2.000
Calcio (mg)	30	45,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,7	1,1	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	30	45,0	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	50	75,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	340	510	3.500	3.500
Fósforo (mg)	202	303	700	700
Selenio (μg)	30	45,0	70	55
Tiamina (mg)	0,17	0,26	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,37	0,56	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	5,5	8,3	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,28	0,42	1,8	1,6
Folatos (μg)	13	19,5	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	1	1,5	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	500	750	1.000	800
Vitamina D (μg)	22	33,00	15	15
Vitamina E (mg)	4,1	6,2	12	12

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