

Bogavante



European lobster *Homarus gammarus*

El bogavante europeo (*Homarus gammarus*), perteneciente a la familia Astacura, es un crustáceo decápodo braquiuro reptador. Como crustáceo es un tipo de artrópodo de respiración branquial, caracterizado por tener un cuerpo segmentado, apéndices articulados, un gran número de patas y estar cubierto por un caparazón duro. Como decápodo, posee diez extremidades. Los braquiuros tienen patas gruesas y robustas, y el abdomen situado debajo del cefalotórax. Su caparazón es cilíndrico, y de aspecto más delgado que la langosta. Presenta un color oscuro salpicado de motitas amarillas y los laterales ventrales son amarillentos. Tras la cocción adquiere un color más rojizo. En la cabeza, tiene dos pares de espinas situadas detrás de los ojos. Dos grandes pinzas y cuatro pares de patas, los dos primeros con pinzas diminutas, y los dos últimos acabados en uñas. Las dos pinzas, que se suelen atar para su comercialización por su potencia, son desiguales: la derecha con dientes romos que incluso trituran los caparazones de sus presas, y la izquierda con dientes finos y afilados con los que desgarran y cortan los alimentos. Las hembras tienen unas pequeñas extremidades atrofiadas después del último par de patas. Se distinguen siete surcos longitudinales de cabeza a cola, y abdomen en forma de anillos. El crecimiento se produce mediante sucesivas mudas del caparazón. Se reproducen cada dos años, normalmente en verano. El número de huevos que sobrevive es bajo en comparación con la puesta. Su talla habitual oscila entre 23 y 50 cm, aunque puede llegar a medir más de 60 cm.

Hábitat y pesca

Habitaban en fondos rocosos o zonas de acantilados. En aguas más frías, se encuentran desde la orilla hasta unos 150 m, normalmente a menos de 40 m, y más cerca de la costa durante el verano. En cuanto a la alimentación, el bogavante prefiere sepias, calamares, pulpos y pequeños peces. Comen por la noche, y permanecen ocultos en cuevas durante el día.

Se capturan preferentemente en las costas atlánticas de Gran Bretaña y Noruega, así como en las costas gallegas, donde se encuentran algunos de los mejores ejemplares. Las técnicas de pesca más empleadas son las nasas, en especial la llamada «nasa langostera», cebada con peces y situada en las rocas frecuentadas por estos crustáceos. Otras técnicas utilizadas, aunque en menor medida, son las de arrastre, trasmallo, miños, raeiras o arte de enmalle. Además, se ha tratado de producir estos crustáceos mediante técnicas de cultivo, aunque aún no se han consolidado. Lo que se suele hacer es capturarlos y mantenerlos vivos en cetáceas hasta su venta. La mejor época para su consumo es de octubre a mayo, y de mayo a diciembre para el de importación.

Porción comestible

38 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

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

Valoración nutricional

El bogavante es el crustáceo más apreciado, tanto comercial como gastronómicamente. Tiene como principal nutriente a las proteínas, de gran valor biológico. El contenido en grasas no es muy alto (2%), predominando las insaturadas (ácidos grasos poliinsaturados omega 3, fundamentalmente). El contenido en purinas y colesterol es elevado, por lo que su consumo se desaconseja en personas con altos niveles en sangre de ácido úrico y colesterol respectivamente.

Es rico en minerales como el zinc, sodio —por lo que se desaconseja su consumo en hipertensos—, potasio, y en especial: selenio, fósforo y yodo. Es destacable el aporte vitamínico, sobre todo de vitamina B₁₂ y niacina, cuyas IR/día quedan cubiertas con la porción comestible de un bogavante de tamaño medio. Por último, las cantidades de tiamina, riboflavina y vitamina E son también muy considerables.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (1.000 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	91	346	3.000	2.300
Proteínas (g)	18,3	69,5	54	41
Lípidos totales (g)	2	7,6	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,24	0,91	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,38	1,44	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,74	2,81	17	13
ω-3 (g)	0,528	2,006	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,045	0,171	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	150	570	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	79,7	303	2.500	2.000
Calcio (mg)	60	228	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,7	2,7	10	18
Yodo (μg)	37	141	140	110
Magnesio (mg)	34	129	350	330
Zinc (mg)	2,3	8,7	15	15
Sodio (mg)	270	1.026	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	220	836	3.500	3.500
Fósforo (mg)	261	992	700	700
Selenio (μg)	130	494	70	55
Tiamina (mg)	0,12	0,46	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,11	0,42	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	5,3	20,1	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,06	0,23	1,8	1,6
Folatos (μg)	17	64,6	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	1	3,8	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	1,5	5,7	12	12

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