

Percebe

Barnacle

Pollicipes pollicipes



El percebe corresponde a la especie *Pollicipes pollicipes* y pertenece a la familia *Scalpellidae*. Aunque vive pegado a las rocas, no es un molusco, sino un crustáceo que ha evolucionado hasta perder su movilidad. Este crustáceo tiene una morfología muy peculiar. Presenta dos partes bien diferenciadas: la parte superior o capítulo (cabeza) y la inferior o pedúnculo, carnosa y protegida por una fuerte piel de color negro. El capítulo es llamado también «uña», por el aspecto que le dan las placas (escudos) calcáreas, de color blanco grisáceo, que se encuentran unidas por una membrana verde pardusca. Su disposición en forma de triángulo le sirve de protección ante los depredadores, además de protegerle de la desecación en momentos de bajar mar. Bajo estas placas aparecen los órganos vitales. En la primera parte destacan seis pares de cirros y la boca. Los cirros actúan como apéndices móviles cuya función es captar el alimento del medio (partículas en suspensión del zooplacton) y transportarlo a la boca. Una especie de bomba sanguínea hace de sistema circulatorio; y la respiración la realiza valiéndose de los cirros y de la superficie del tórax, que captan el oxígeno disuelto en el agua. Debido a la baja capacidad para transportarlo, requiere de zonas con mucho oleaje —más oxigenadas— para llevarla a cabo sin dificultad. Es un animal hermafrodita, pero no tiene la capacidad de autofecundarse, por lo que necesita de otro individuo para realizar la fecundación cruzada o cópula. El capítulo puede llegar a alcanzar un tamaño de 2,5 cm. Por su parte, el pedúnculo es más largo que el capítulo, tiene forma cilíndrica y es de color gris-pardo casi negro, recubierto por una fuerte piel. De gran flexibilidad gracias a la acción de tres haces musculares. También encontramos en esta parte del percebe la glándula del cemento, sustancia que —solidificada en el exterior— contribuye a la fuerte fijación del animal al sustrato. Las dimensiones del pedúnculo dependen del estado de relajación de sus músculos. Así, se distinguen los «percebes de sol», de zonas soleadas y muy abatidas, con pedúnculo corto y grueso; y los «de sombra» o «aguarones», con cuerpo más largo y delgado, y mayor contenido en agua. La longitud máxima total (capítulo más pedúnculo) es de 10 a 12 cm.

Hábitat y pesca

El percebe se recolecta a pie de la zona intermareal, o bien desde una embarcación (denominada «chalana», de fondo plano) cuando las condiciones del mar lo permiten. Los «percebeiros» son los profesionales del mar dedicados a la extracción de este tipo de cirrípedos de manera artesanal. La destreza de cortar bien el percebe ayuda a mantenerlo vivo más días.

Se distribuye principalmente por el Atlántico y el Cantábrico, sin presencia alguna en el Mediterráneo. En concreto, el percebe gallego es considerado para muchos como el «rey del marisco» por su exquisito sabor. Se encuentra en el mercado casi todo el año, siendo la mejor temporada para su consumo la del invierno. Su alto precio se debe no sólo a la calidad del mismo sino, y fundamentalmente, a la dificultad de su captura.

Porción comestible

15 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Selenio, magnesio, tiamina y riboflavina.

Valoración nutricional

En cuanto al valor nutricional, los percebes —a diferencia de otros mariscos— poseen un bajo contenido en grasa y colesterol; aportan cantidades moderadas de minerales como el selenio y el magnesio, y algo menores de fósforo; y, respecto al contenido en vitaminas, son también moderados los aportes de tiamina y riboflavina.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (10 u., 100 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	59	9	3.000	2.300
Proteínas (g)	13,6	2,0	54	41
Lípidos totales (g)	0,5	0,1	< 100	< 77
AG saturados (g)	0,01	0,002	< 23	< 18
AG monoinsaturados (g)	0,01	0,002	> 57	> 43
AG poliinsaturados (g)	0,01	0,002	10-20	8-15
ω-3 (g)	Tr	Tr	0,33-3,3	0,25-2,6
ω-6 (g)	Tr	Tr	1,3-16,5	1,2-10,4
Colesterol (mg)	14	2,1	< 300	< 230
Hidratos de carbono (g)	0	0,0	375-450	288-345
Fibra (g)	0	0,0	38	29
Agua (g)	85,9	12,9	1.000-2.000	1.000-2.000
Calcio (mg)	126	18,9	800	800
Hierro (mg)	0,3*	0,0*	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	94	14,1	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	18	2,7	< 2.400	< 2.400
Potasio (mg)	330	49,5	3.500	3.500
Fósforo (mg)	157	23,6	700	700
Selenio (μg)	28,8	4,3	70	55
Tiamina (mg)	0,3*	0,05*	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,6*	0,09*	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	—	—	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Ácido Fólico (μg)	—	—	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	—	—	2	2
Vitamina C (mg)	Tr*	Tr*	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr*	Tr*	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr*	Tr*	5	5
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2007. (PERCEBES). *Tabla de Composición de Alimentos Españoles. Matáix J. y col., 1998 (PERCEBES). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos Nutricionales/día. Moreiras y col., 2007. —: Dato no disponible. Tr: Trazas.