

Cabracho

Red scorpionfish
Scorpanea scrofa



El cabracho pertenece a la familia de los *escorpénidos*, orden *Escorpeniformes*. Se conoce también con el nombre de rascacio colorado, kabrarroka o diablo de mar, debido a su extraño aspecto y a su llamativo color rojo. De la misma familia que el cabracho es la gallineta o cabrilla.

El cabracho posee un cuerpo robusto, alargado, cubierto de repliegues y espinas. Su color dominante es el rojo, si bien éste varía entre el rosáceo y el rojo pardo. Presenta unas manchas pardas que se esparcen también por las aletas. Con frecuencia se puede observar una mancha negra bajo su aleta dorsal. El tamaño más frecuente del cabracho oscila entre 35 y 50 cm, con 18 cm como talla mínima. Su peso ronda entre 1,5 y 2 kg.

Hábitat y pesca

El cabracho permanece casi siempre quieto y oculto en el fondo marino, entre 20 y 200 m de profundidad, y se puede localizar tanto solo como en grupo. Los ejemplares jóvenes se sitúan más cerca de la costa que los adultos. El cabracho es propio de las aguas del Atlántico nororiental, desde las Islas Británicas hasta Senegal, y también abunda en las costas de las Islas Canarias, Madeira y Azores, así como en el mar Mediterráneo. Vive en los fondos rocosos, escondido entre las piedras y la vegetación; y se alimenta de crustáceos, moluscos y diferentes especies de pequeños peces.

Su consumo está de temporada en los meses que van de abril a septiembre.

Porción comestible

50 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, selenio, fósforo, vitamina B₁₂ y niacina.

Valoración nutricional

El cabracho es un pescado semigraso —su carne contiene menos de 4 g de grasa por 100 g de porción comestible—. Está considerado como una buena fuente de proteínas de alto valor biológico, y aporta diferentes vitaminas y minerales. Entre las vitaminas, la vitamina B₁₂ es la única de las pertenecientes al grupo B que destaca significativamente en este pescado, y se asemeja a la cantidad contenida en alimentos ricos en esta vitamina como carnes, huevos y quesos. Además, el cabracho posee cantidades considerables de niacina, y cantidades discretas de otras vitaminas como la vitamina A, riboflavina y tiamina.

En cuanto a los minerales, destaca la presencia de selenio y fósforo, si bien su contenido es medio comparado con el del resto de los pescados; y cantidades aún

más discretas de potasio y magnesio. Por su parte, el selenio es uno de los antioxidantes de nuestra dieta; el fósforo es el segundo mineral más abundante del organismo: aproximadamente el 85% se encuentra combinado con el calcio en huesos y dientes, forma parte de todas las células y es constituyente del material genético (ADN y ARN), de algunos hidratos de carbono (fósfolípidos), y de proteínas (fosfoproteínas). El potasio es un mineral necesario para el buen funcionamiento del sistema nervioso y la actividad muscular e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula; mientras que el magnesio, por su parte, está relacionado con el funcionamiento del intestino, los nervios y los músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	91	91	3.000	2.300
Proteínas (g)	19	19,0	54	41
Lípidos totales (g)	1,7	1,7	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,4	0,40	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,3	0,30	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,5	0,50	17	13
ω-3 (g)	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	35	35,0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	79,3	79,3	2.500	2.000
Calcio (mg)	9	9,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,4	0,4	10	18
Yodo (μg)	3	3,0	140	110
Magnesio (mg)	26	26,0	350	330
Zinc (mg)	0,1	0,1	15	15
Sodio (mg)	60	60,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	405	405	3.500	3.500
Fósforo (mg)	178	178	700	700
Selenio (μg)	20	20,0	70	55
Tiamina (mg)	0,04	0,04	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,07	0,07	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	3,3	3,3	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,01	0,01	1,8	1,6
Folatos (μg)	3	3,0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	3,8	3,8	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	57	57,0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0	0	12	12

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