

Buey de mar

Ox crab

Cancer pagurus



El buey de mar, *Cancer pagurus*, es un crustáceo decápodo braquiuro reptador de la familia *Cancridae*. Tiene un aspecto similar a los cangrejos, pero con mayor tamaño.

El caparazón externo (exoesqueleto), quitinoso y rígido, es de color rojo pardo, aunque el tono varía dependiendo del estado de la muda. El vientre es más blanquizco con algunos tonos rojizos. Este caparazón es desechado periódicamente y sustituido por otro más grande (muda) para permitir su crecimiento. La velocidad de crecimiento, y con ella el número de mudas, disminuye con el tiempo hasta alcanzar la madurez sexual a los cinco o seis años, con una longitud de unos 12 cm. Este periodo de cambio en la hembra es aprovechado por el macho para su acoplamiento. Su cuerpo es ovalado —más ancho que largo, a diferencia del centollo— y ligeramente granulado, pero con un aspecto liso que recuerda a la piel de buey. Consta de cinco pares de patas. El primer par está modificado en pinzas, generalmente mayores que los demás, y las emplea para la captura y manipulación del alimento, para su defensa, y para la realización de exhibiciones rituales de apareamiento. Es un buen andador; la locomoción puede realizarla hacia delante, pero generalmente es de lado, sobre todo cuando se mueve con rapidez. El resto de los pares de patas son más finas, cubiertas de vellosidades, y acabadas en afiladas uñas negras. Posee los sentidos de gusto y olfato muy desarrollados. Tiene sexos separados. El macho se distingue de la hembra en que el caparazón es más plano —el de la hembra es más ancho para facilitar el transporte de los huevos— y las pinzas son de mayor tamaño.

Hábitat y pesca

Los ejemplares de mayor tamaño suelen encontrarse en aguas más profundas (unos 100 m), mientras que los que miden de 6 a 10 cm viven en la zona infralitoral, los de 5 a 6 cm en la intermareal, y los de 2 a 3 cm en fondos muy superficiales. En general, entre 1 y 30 m. Siempre en fondos marinos arenosos y rocosos, donde le gusta esconderse entre las grietas de las rocas. Carnívoro estricto, se alimenta de presas más grandes que las del centollo y la nécora, sobre todo de moluscos, crustáceos y equinodermos como la estrella de mar.

Habita en el Atlántico oriental y son poco frecuentes en el Mediterráneo. Su captura se realiza con nasas, redes de arrastre, trasmallo y con rapetas, cuando se encuentra en zonas profundas. En bajamar se pueden emplear bicheros, buscando entre los huecos. Es un crustáceo que está sujeto a vedas, prohibiéndose su captura entre los meses de julio a octubre. Por ello, aunque está disponible todo el año, la mejor temporada para su consumo es durante los meses fríos.

Porción comestible

20 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, zinc, fósforo, tiamina, niacina y vitamina B₆.

Valoración nutricional

El buey de mar es un crustáceo de alto contenido en proteínas y moderado en grasas, siendo los ácidos grasos poliinsaturados los más elevados de su perfil lipídico. El nivel de colesterol, 59 mg/100 g de porción comestible, no es de los más elevados de los crustáceos.

Respecto a los minerales, es el zinc el más destacado en contenido, seguido del fósforo, y con aportes más moderados, el magnesio y el sodio.

Como fuente de vitaminas, la tiamina es la más significativa, siendo el aporte de un buey de mar de tamaño medio superior a las ingestas recomendadas para esta vitamina en hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Otras vitaminas del grupo B (niacina, riboflavina y B₆) están presentes en cantidades moderadas.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (1.000 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	86	172	3.000	2.300
Proteínas (g)	18,0	36,0	54	41
Lípidos totales (g)	1,0	2,0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,10	0,20	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,20	0,40	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,30	0,60	17	13
ω-3 (g)	0,317	0,634	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0	0	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	59	118	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0,7	1,4	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	72,5	145	2.500	2.000
Calcio (mg)	46	92,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,4	0,8	10	18
Yodo (μg)	0	0	140	110
Magnesio (mg)	45	90,0	350	330
Zinc (mg)	4,3	8,6	15	15
Sodio (mg)	295	590	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	354	708	3.500	3.500
Fósforo (mg)	182	364	700	700
Selenio (μg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	0,47	0,94	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,167	0,33	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	3,140	6,3	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,350	0,70	1,8	1,6
Folatos (μg)	20	40,0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	25	50,0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Martín Peña, 1997. (BUEY DE MAR). 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.