

# Camarón

## Shrimp

*Palaemon serratus*



El camarón, de nombre científico *Palaemon serratus*, es un crustáceo muy semejante a la gamba, aunque de menor tamaño. Su cuerpo es largo y está comprimido lateralmente. Su rostro largo-aserrado está curva do hacia arriba, con antenas. Los dos primeros pares de patas terminan en pinzas pequeñas (más gruesas en el caso del segundo par) y los tres últimos, cortos y adaptados para la locomoción, en uñas. Su cuerpo es transparente, con bandas transversales y líneas de pequeños puntos oscuros en los segmentos abdominales. El caparazón es algo más frágil que el de la gamba. La longitud oscila entre 5 y 8 cm, siendo mayor el tamaño de las hembras.

En muchos casos se confunde en el mercado con otra especie diferente, inclusive de menor tamaño, como la **quisquilla** (*Crangon spp*, *Plesionika spp* y *Palaemon spp*, dependiendo de las zonas regionales). Esta variedad es muy típica de la zona sur, y también es apreciada en los mercados de Levante, Cataluña y Galicia. Otra variedad es el **camaroncillo** (*Procesa edulis*), prácticamente reducida a las aguas de Almería. Especies similares en morfología son: el **camarón blanco** (*Pasiphaea sivado*) y el **camarón cristal** (*Pasiphaea multidentata*), también muy locales en el sur de la península. El **camarón narval** (*Plesionika narval*), con rostro muy alargadao, es exclusivo de las costas de Canarias, porque del sur de España ha sido desplazado por el **camarón soldado** (*Plesionika edwardsi*). Por último, el **camarón boreal** o **nórdico** (*Pandalus borealis*), ligeramente jorobado con una cresta en el tercer anillo abdominal.

## Hábitat y pesca

Es una especie demersal, que vive en praderas de algas posidonias y costeras, cerca de la costa hasta unos 5-10 cm de profundidad. Soporta bien los cambios de salinidad. También se le puede encontrar en zonas de marismas (**camarón de río**). Se alimenta de detritus y pequeños moluscos o invertebrados. Con hábitos nocturnos, pasa la mayor parte del día oculto entre las rocas.

Se distribuye por el Atlántico y el Mediterráneo. Migraciones cortas, más al sur en verano y más al norte en invierno. Se pesca con reteles, nasas y arrastre de malla fina. Está más disponible en los mercados en los meses de frío, de septiembre a enero.

## Porción comestible

46 gramos por cada 100 gramos de producto fresco (quisquilla).

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, colesterol, yodo, selenio, fósforo y vitamina B<sub>12</sub>.

## Valoración nutricional

Los valores nutricionales del camarón y la quisquilla son muy similares a los de la gamba. Todos son crustáceos con un contenido alto en proteínas y bajo en energía

debido al bajo aporte de grasas, menor en el caso de los dos primeros. El colesterol está elevado en todos ellos, siendo el aporte del mismo —por una ración media de camarones y quisquillas— próximo a la mitad (45% en hombres y 59% en mujeres) de la cantidad descrita al día para toda la población como objetivo nutricional.

Respecto al contenido en minerales, es el yodo el aporte más significativo, 44% de las ingestas recomendadas al día (IR/día) para hombres y 56% para mujeres; seguido de los de selenio, 24% de las IR/día para hombres y 30% para mujeres; y en tercer lugar el fósforo, con aportes muy cercanos al 18% de las IR/día para hombres y mujeres.

Estos pequeños crustáceos son fuentes muy significativas de vitamina B<sub>12</sub>, con cantidades por ración que duplican, con creces, a la recomendada como ingesta diaria para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. En segundo lugar, aunque con contenidos muy inferiores (17% de las IR/día), está el aporte de vitamina E.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	82	57	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	17,6	12,1	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0,6	0,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,1	0,07	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,2	0,14	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,1	0,07	17	13
ω-3 (g)*	0,005	0,003	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,005	0,003	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	195	135	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	1,5	1,0	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	80,3	55,4	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	79	54,5	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1,6	1,1	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	90	62,1	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	34	23,5	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	1,5	1,0	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	190	131	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	330	228	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	180	124	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	24,3	16,8	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,04	0,03	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,1	0,07	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	3,2	2,2	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,05	0,03	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	12	8,3	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	7	4,8	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	Tr	Tr	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	Tr	Tr	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	2,9	2,0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (QUISQUILLA). 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. \*Datos incompletos.