

Centollo

Spider crab

Maja squinado



El centollo (*Maja squinado*) es un crustáceo decápodo braquiuro reptador perteneciente a la familia *Majidae*. (Las características de un crustáceo decápodo braquiuro han sido descritas en crustáceos anteriores. Ver «BOGAVANTE»). Es un gran cangrejo marino, su color varía entre distintas tonalidades de pardo rojizo, según el hábitat. Físicamente recuerda a una araña. De cuerpo grueso, caparazón con forma redondeada, rugoso y armado de forma muy característica. En su parte frontal posee una pareja de fuertes espinas puntiagudas y en cada uno de sus bordes laterales hay otras cinco púas algo más pequeñas que las anteriores. De sus cinco pares de patas, inicialmente eran todas locomotoras, el primer par se ha transformado en una pareja de potentes pinzas que le sirven de defensa y para la captura de alimento. El resto de las patas son delgadas, largas y cubiertas de vellosidades. Desde el punto de vista gastronómico, la hembra es más apreciada que el macho; y se diferencian porque ella tiene el abdomen más ancho y abultado para alojar las huevas; por otro lado, las pinzas de él están más desarrolladas. En época de reproducción, dos veces al año, se reúnen en grupos y las hembras ponen unos 15.000 huevos en cada puesta. La talla más común para comercialización oscila entre 17 y 20 cm (para calcularla se mide la distancia desde los ojos hasta la parte posterior del caparazón).

Hábitat y pesca

De costumbres bentónicas, les gusta vivir en fondos hasta unos 100 m de profundidad, entre rocas y arena, cubiertos de algas que les permitan camuflarse y protegerse de sus depredadores. Más cercanos a la costa en primavera. No nadan, caminan por el fondo. Cuando son adultos tienen una fase migratoria en la que pueden llegar a recorrer grandes distancias, hasta 100 Km, si bien lo normal es que sean migraciones cortas.

Las principales áreas de distribución de los centollos son: del Atlántico, las latitudes medias del Atlántico oriental, Galicia, Cantábrico, Francia e Islas Británicas y además, el Mediterráneo. Para su captura se utilizan trampas como las nasas y otras redes parecidas a la volante, entre las que cabe citar miños y trasmallos. Fuera de su hábitat natural muere rápidamente, y por eso, para mantenerlo vivo han proliferado las cetáreas, que son una especie de viveros en los que se trata de reproducir las condiciones naturales de su medio con la temperatura óptima y el agua en constante circulación para conservar un buen nivel de oxígeno. Para el centollo nacional, los meses de temporada son los que van de noviembre a junio; y el producto de importación permite tenerlo disponible el resto del año.

Porción comestible

44 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos poliinsaturados, colesterol, selenio, fósforo, zinc, yodo, sodio, magnesio, hierro, niacina, vitamina B₆ y vitamina E.

Valoración nutricional

El centollo es una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico; así como de ácidos grasos poliinsaturados, que son beneficiosos para reducir los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre, reduciendo el riesgo de producción de trombos y coágulos. Su contenido en colesterol es también elevado, si bien debemos recordar que la relación entre el colesterol dietético y el sanguíneo no es una relación directa. .

Respecto al contenido en minerales, estos crustáceos son muy ricos en selenio, fósforo, zinc y yodo, siendo considerables los niveles de sodio, magnesio y hierro.

En cuanto a las vitaminas, los aportes de niacina y vitamina B₆ son los más significativos, seguidos de los de vitamina E.

Composición nutricional

| | Por 100 g de porción comestible | Por unidad (1.500 g) | Recomendaciones día-hombres | Recomendaciones día-mujeres |
|-------------------------------------|---------------------------------|----------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Energía (Kcal) | 127 | 838 | 3.000 | 2.300 |
| Proteínas (g) | 20,1 | 133 | 54 | 41 |
| Lípidos totales (g) | 5,2 | 34,3 | 100-117 | 77-89 |
| AG saturados (g) | 0,79 | 5,21 | 23-27 | 18-20 |
| AG monoinsaturados (g) | 1,28 | 8,45 | 67 | 51 |
| AG poliinsaturados (g) | 2,47 | 16,30 | 17 | 13 |
| ω-3 (g) | 1,767 | 11,662 | 3,3-6,6 | 2,6-5,1 |
| C18:2 Linoleico (ω-6) (g) | 0,150 | 0,990 | 10 | 8 |
| Colesterol (mg/1000 kcal) | 100 | 660 | <300 | <230 |
| Hidratos de carbono (g) | 0 | 0 | 375-413 | 288-316 |
| Fibra (g) | 0 | 0 | >35 | >25 |
| Agua (g) | 74,7 | 493 | 2.500 | 2.000 |
| Calcio (mg) | 29 | 191 | 1.000 | 1.000 |
| Hierro (mg) | 1,3 | 8,6 | 10 | 18 |
| Yodo (μg) | 40 | 264 | 140 | 110 |
| Magnesio (mg) | 48 | 317 | 350 | 330 |
| Zinc (mg) | 5,5 | 36,3 | 15 | 15 |
| Sodio (mg) | 370 | 2.442 | <2.000 | <2.000 |
| Potasio (mg) | 270 | 1.782 | 3.500 | 3.500 |
| Fósforo (mg) | 312 | 2.059 | 700 | 700 |
| Selenio (μg) | 37,4 | 247 | 70 | 55 |
| Tiamina (mg) | 0,1 | 0,66 | 1,2 | 0,9 |
| Riboflavina (mg) | 0,15 | 0,99 | 1,8 | 1,4 |
| Equivalentes niacina (mg) | 6,1 | 40,3 | 20 | 15 |
| Vitamina B₆ (mg) | 0,35 | 2,31 | 1,8 | 1,6 |
| Folatos (μg) | 20 | 132 | 400 | 400 |
| Vitamina B₁₂ (μg) | Tr | Tr | 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) | 2,3 | 15,2 | 12 | 12 |

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