

# Raya

## Thornback ray

*Raja spp.*



Las rayas constituyen un enorme grupo de especies con características muy especiales. Tienen un cuerpo fuertemente aplastado, con grandes aletas pectorales, que les dan la forma de rombo. Cola moderadamente delgada. Morro en forma más o menos puntiagudo y redondeado. La boca y las aperturas nasales están juntas en la cara ciega inferior. Dos pequeñas aletas dorsales sobre la cola. Cara superior densamente poblada de pequeños dientes cutáneos más o menos puntiagudos, que hacen la piel muy dura, espinosa y de difícil manejo. El color es muy variable, salpicado de manchas y de aspecto marmóreo. Talla máxima de 200 cm, y común de 30 cm.

Para evitar perderse en este grupo de pescados, con notorias diferencias en cuanto a tamaño, forma, color, y dibujos de la piel, se ha elegido a la «raya de clavos» (*Raja clavata*) como prototipo de todas ellas, por su frecuencia, tamaño y por ser probablemente la más preciada comercialmente.

### Hábitat y pesca

Pez demersal, marino, que habita en rangos de profundidad de 20 a 577 m. Vida sedentaria en el fondo del mar, en fondos arenosos sueltos, lo que les permite esconderse fácilmente en la arena para pasar desapercibidos. También tiene otros procedimientos como la enorme capacidad de camuflaje, imitando fácilmente el color y el aspecto de los fondos donde viven.

Sus áreas de distribución son el Mediterráneo, el Mar Blanco, y la costa este del océano Atlántico. En las costas españolas se pescan más de una docena de rayas distintas, la mayor parte en el Mediterráneo. La pesca se produce habitualmente de forma artesanal. La única raya que se pesca de forma semi-industrial es la raya de clavos. En nuestros mercados, la mejor temporada para la raya es la primavera.

### Porción comestible

55 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

### Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, selenio, fósforo, vitamina B<sub>12</sub>, niacina y vitamina B<sub>6</sub>.

### Valoración nutricional

La raya es un pescado blanco con un contenido graso muy bajo: 100 g de porción comestible aportan menos de 1 g de grasa. No contiene cantidades muy elevadas de proteínas, pero son de alto valor biológico ya que incluyen todos los aminoácidos esenciales.

La raya también aporta vitaminas y minerales. Entre las vitaminas, están presentes en cantidades significativas la B<sub>3</sub> o niacina, la B<sub>6</sub> y la B<sub>12</sub>. Ésta última se detecta en una cantidad superior incluso a la mayoría de las carnes y lácteos.

En cuanto a los minerales, selenio, fósforo y hierro son los que están presentes en mayor cantidad. Sin embargo, si se compara su contenido con el de otros pescados, se observa que la raya posee cantidades medias de estos minerales. Cabe destacar su elevado contenido en sodio (161 mg por 100 g), pero en comparación con otros alimentos ricos en este mineral como los quesos (500-1.000 mg por 100 g) o las propias conservas de pescado (500-800 mg por 100 g), se constata que la cantidad de sodio presente en la raya no es tan relevante.

De las rayas sólo se comen las «alas», de forma triangular, eliminándose la cabeza, columna vertebral y cola. Estos pescados no tienen espinas, sólo cartílagos, lo cual los convierte en una opción muy interesante para comidas de niños y ancianos.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	77	85	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	17,1	18,8	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0,9	1,0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,2	0,22	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,2	0,22	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,37	0,41	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	Tr	Tr	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	65	71,5	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0	0	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	82	90,2	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	26	28,6	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1	1,1	10	18
<b>Yodo (µg)</b>	3	3,3	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	24	26,4	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,5	0,6	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	161	177	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	274	301	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	155	171	700	700
<b>Selenio (µg)</b>	36,5	40,2	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,06	0,07	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,15	0,17	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	5,2	5,7	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,37	0,41	1,8	1,6
<b>Folatos (µg)</b>	3	3,3	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	6,00	6,6	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	Tr	Tr	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (µg)</b>	14	15,4	1.000	800
<b>Vitamina D (µg)</b>	Tr	Tr	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (RAYA). 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. Tr: Trazas. \*Datos incompletos.