

# Pulpo

## Octopus *Octopus vulgaris*



El pulpo, de nombre científico *Octopus vulgaris* es un molusco cefalópodo (pies en la cabeza), octópodo (ocho pies), perteneciente a la familia *Octopodidae*. Su cuerpo es robusto y musculoso, pequeño en relación con la cabeza que está bien diferenciada. De ella salen ocho brazos, situados alrededor de la boca, localizada en el centro, en posición ventral y con un «pico» similar en forma al de un loro, que le permite capturar a sus presas. A diferencia de los cefalópodos decápodos, sepia y calamar, carece de pluma interna o concha. Sus dos ojos le confieren una visión muy desarrollada. Los ocho brazos, de gran longitud, tienen dos filas de ventosas en cada tentáculo, que le sirven para adherirse y atrapar mejor a sus presas. Los brazos laterales son más largos y el primer par es ligeramente más corto que los demás. El tercer brazo derecho de los machos está hectocotilizado (modificado en su extremo para transferir el esperma a la hembra). Posee una bolsa de tinta al lado del hígado que le sirve como defensa ante los depredadores, al expulsarla como cortina de humo. De textura y color variable ya que es mimético. Su sistema nervioso es muy complejo, con memoria a corto y a largo plazo, que le permite aprender por ensayo-error y experiencia. Se mueve reptando con sus tentáculos y sólo nada a cortas distancias, mediante la expulsión de un chorro de agua a través del sifón. Se alimenta principalmente de crustáceos, peces y moluscos. Sexos diferenciados. Se reproducen a finales de invierno, cuando alcanzan su madurez sexual. Puede llegar a 3 m de longitud, aunque su talla más frecuente oscila entre 1 y 1,5 m, con un peso de 2 kg.

### Hábitat y pesca

Es un cefalópodo bentónico, nerítico, muy sedentario y solitario, sólo romperá su individualismo en época de reproducción. Habita sobre fondos rocosos con abundancia de grietas y piedras, en aguas desde costeras hasta los 100 m de profundidad. Sus áreas de distribución se extienden por el Mediterráneo, Atlántico (hasta el Canal de la Mancha) y Pacífico. Entre las múltiples técnicas de pesca, las más empleadas son: nasas, raña (desde tierra en fondos arenosos), cotelo (en fondo rocoso) y arrastre de fondo. También se pueden utilizar aparejos artesanales, señuelos, ganchos, poteras, lanzas, etc.

Aunque, hoy por hoy, el pulpo está de temporada en nuestros mercados durante todo el año, los meses de septiembre a abril son los mejores para su consumo.

### Porción comestible

79 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

### Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, selenio, yodo, fósforo, calcio, zinc, vitamina B<sub>12</sub>, niacina, B<sub>6</sub> y vitamina E.

### Valoración nutricional

El pulpo es posiblemente el más popular de los cefalópodos, de gran valor culinario y tiene una carne de muy buena calidad. Es fuente de proteínas y posee un

bajo contenido en grasas, que determina su escaso contenido calórico; también bajo, es su aporte de colesterol.

Respecto al contenido en minerales, el pulpo es fuente de selenio, yodo, fósforo, calcio y zinc. Una ración de pulpo aporta el 76% de las ingestas recomendadas de selenio para hombres y el 97% para mujeres de 20 a 39 años que practican actividad física de forma moderada.

Los aportes vitamínicos más significativos son los de vitamina B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> y niacina (que contribuyen al metabolismo energético normal) y en cuanto a las vitaminas liposolubles, el pulpo es fuente 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>	51	60	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	10,6	12,6	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	1	1,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,21	0,25	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,14	0,17	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,36	0,43	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,014	0,017	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	48	56,9	<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>	88,4	105	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	144	171	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1,7	2,0	10	18
<b>Yodo (µg)</b>	64,0	75,8	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	28,0	33,2	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	1,7	2,0	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	363	430	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	230	273	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	170	202	700	700
<b>Selenio (µg)</b>	44,8	53,1	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,08	0,09	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,04	0,05	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	3,5	4,1	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,36	0,43	1,8	1,6
<b>Folatos (µg)</b>	13	15,4	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	3	3,6	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (µg)</b>	70	83,0	1.000	800
<b>Vitamina D (µg)</b>	—	—	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	2,1	2,5	12	12

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