

Sepia

Cuttelfish *Sepia spp.*



La sepia o jibia (*Sepia officinalis*) es un molusco cefalópodo (pies en la cabeza) decápodo (diez pies) perteneciente a la familia *Sepiidae*. A este cefalópodo se le distingue por su cuerpo macizo de mediano tamaño, ancho, oval, casi rectangular, aplanado, con una longitud entre 20 y 40 cm, aunque las de mayor tamaño pueden alcanzar hasta 60 cm. Los colores son marmóreos, en tonalidades variables que van del grisáceo pálido al marrón oscuro o pardo, con reflejos malvas. El borde del manto dorsal forma un lóbulo obtuso entre los ojos. Los brazos, 8 en total, están distribuidos en pares en torno a la boca, con cuatro filas de ventosas y dos tentáculos, unas tres veces más largos, retráctiles y finalizados en una paleta provista de ventosas desiguales, usada para la captura de sus presas y reproducción. Se desplaza con movimientos ondulares, gracias a las dos aletas que recorren todo su cuerpo, en cortas distancias y mediante la emisión de un chorro de agua a presión a través del sifón situado detrás de la cabeza. Este mismo sifón le sirve para despedir un chorro de tinta como evasión de sus enemigos. Su concha (denominada xibión, jibia o sepión), de naturaleza calcárea, la diferencia de otras de su especie por tener los lados casi paralelos, y asemeja una quilla. Tiene sexos separados y la fecundación tiene lugar entre febrero y octubre. A diferencia de otros cefalópodos, que mueren nada más desovar, la sepia hembra puede llegar a poner hasta 3.000 huevos a lo largo de su vida.

Hábitat y pesca

Es una especie demersal, nerítica, que puede vivir en todo tipo de profundidades, desde aguas litorales a marinas de más de 100 m. Además, se adapta a gran variedad de paisajes: arenosos, rocosos e incluso a paredes de algas, aunque tiene predilección por las hendiduras. Se alimenta básicamente de crustáceos, peces pequeños y otros moluscos.

Abundan en el Atlántico Este, de los mares del Norte Bálticos a Sudáfrica, y el Mediterráneo, siendo bastante común en Canarias. Las nasas, trasmallos y redes de arrastre son las principales artes de pesca empleadas. También se pueden utilizar distintos aparejos artesanales en aguas poco profundas.

La estacionalidad no se manifiesta en los mercados, al compensarse el descenso estacional con las importaciones; si bien, los mejores meses para su degustación en fresco son los meses fríos del invierno.

Porción comestible

79 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos omega-3, selenio, yodo, fósforo, hierro, potasio, vitamina B₁₂, niacina, riboflavina, B₆ y vitamina E.

Valoración nutricional

La sepia tiene una composición similar a la del calamar, con un contenido algo más bajo en grasas y significativamente más bajo en colesterol. Es fuente de proteínas

y ácidos grasos omega-3, así como de minerales y vitaminas. De entre los minerales, destacan el selenio, el yodo, el fósforo, el hierro y el potasio. Para el primero de ellos, una ración de sepia cubre el 110% de las ingestas recomendadas al día (IR/día) para hombres y el 140% en mujeres de 20 a 39 años de edad y con una actividad física moderada. El selenio contribuye a la función tiroidea normal y a la protección de las células frente al daño oxidativo.

Respecto a las vitaminas, la sepia resulta ser una fuente de casi todas las vitaminas del grupo B (B₁₂, niacina, riboflavina y B₆), y vitamina E.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	71	84	3.000	2.300
Proteínas (g)	16,1	19,1	54	41
Lípidos totales (g)	0,7	0,8	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,2	0,24	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,1	0,12	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,20	0,24	17	13
ω-3 (g)*	0,193	0,229	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,001	0,001	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	110	130	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	83,2	98,6	2.500	2.000
Calcio (mg)	59	69,9	1.000	1.000
Hierro (mg)	3,4	4,0	10	18
Yodo (µg)	64	75,8	140	110
Magnesio (mg)	30	35,6	350	330
Zinc (mg)	1,2	1,4	15	15
Sodio (mg)	370	439	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	310	367	3.500	3.500
Fósforo (mg)	270	320	700	700
Selenio (µg)	65	77,0	70	55
Tiamina (mg)	0,04	0,05	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,48	0,57	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	7,1	8,4	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,39	0,46	1,8	1,6
Folatos (µg)	13	15,4	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	2	2,4	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	0	0	1.000	800
Vitamina D (µg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	2,4	2,8	12	12

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