



## CIGALA

### 1. DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS:

La cigala es un crustáceo decápodo de tamaño medio, cuerpo alargado de unos 20 a 24 cm. de longitud y pinzas largas y espinosas. Su caparazón es de color rosa con acentuaciones rojizas y manchas blancas. La cabeza es larga y sus ojos tienen forma de riñón.

Habita en los fondos de arena y fango de mares y océanos entre 40 y 250 m. de profundidad, donde se alimenta de anélidos, moluscos y peces muertos. Se encuentra sobre todo al norte del océano Atlántico, en el mar Mediterráneo y en las costas norteafricanas.

Se alimentan de moluscos, algas y peces muertos.

### 2. TIPOS DE CIGALAS

- ***Cigala blanca o de alta mar:***  
Su carne es pastosa, con un fuerte aroma a yodo. De color blanco sonrosado. Sus patas son cortas y poco vigorosas.
- ***Cigala roja:***  
También denominada de tronco. Cigala que se pesca en las costas. De un color rojo brillante. Su carne jugosa, dura, muy sabrosa. Con pinzas vigorosas. Ideal para cocciones al natural, a la plancha o en ensadadas.

### 3. COMPOSICIÓN NUTRICIONAL:

De todos los crustáceos, es la cigala la que aporta menos calorías. Su principal nutriente son las proteínas. La cantidad de grasas que contiene es la más baja de los crustáceos después de los percebes. En cuanto a minerales y vitaminas destaca su contenido en potasio, fósforo, magnesio, yodo y vitamina B12.

Tabla de composición nutricional por 100g de porción comestible:

Energía (kcal)	<b>56,1 kcal</b>
Proteínas (gr)	<b>12,75</b>
Hidratos de carbono (gr)	<b>0</b>
Fibra (gr)	<b>0</b>
Lípidos (gr)	<b>0,595</b>
Ácidos grasos saturados (gr)	<b>0,0935</b>
Ácidos grasos monoinsaturados (gr)	<b>0,1275</b>
Ácidos grasos poliinsaturados (gr)	<b>0,187</b>
Colesterol (mg)	<b>127,5</b>
Calcio (mg)	<b>25,5</b>
Fe (mg)	<b>0,425</b>
Zinc (gr)	<b>3,06</b>
Vitamina A (ug)	<b>17,85</b>
Vitamina C (gr)	<b>0</b>
Ácido fólico (ug)	<b>14,45</b>

### 4. NUESTRO MERCADO:

La cigala es un marisco abundante en el mercado gallego y se comercializa en fresco, también puede encontrarse congelada. La cigala fresca procede fundamentalmente de las capturas de las flotas de arrastre gallegas del litoral y Gran Sol, y en menor medida, de las descargas que buques portugueses e irlandeses efectúan en puertos de Galicia. En congelado, el origen de la cigala puede ser diverso, pero se consigna en cada caso en el etiquetado del envase del producto.

## 5. CULTIVO:

El cultivo de los demás crustáceos (cigala, bogavante, nécora, etc.), aunque viable en laboratorio, presenta muchos inconvenientes para llevarlo a la práctica a escala industrial rentable. Entre las principales dificultades podemos citar:

- Las numerosas metamorfosis de sus estados larvarios exigen una variada alimentación de zooplancton.
- Las continuas y frecuentes mudas; al desprenderse de su caparazón queda el animal indefenso contra el canibalismo de sus compañeros de cultivo, por lo que resulta imperativo el costoso empleo de recipientes individuales de cultivo.
- El lento crecimiento; un bogavante, por ejemplo, necesita al menos tres años para llegar a una talla comercial aceptable.
- Enfermedades, sin adecuados medicamentos para combatirlas.
- Y sobre todo, la falta de un pienso adecuado a buen precio.