

CENTRO DE INVESTIGACIÓN
DE ENDOCRINOLOGÍA
Y NUTRICIÓN. FACULTAD
DE MEDICINA
DE VALLADOLID

MÁS QUE UN MANJAR



**DANIEL
DE LUIS**

**CATEDRÁTICO DE
ENDOCRINOLOGÍA Y
NUTRICIÓN DE LA UVA**

El pulpo (*Octopus vulgaris*) es un molusco cefalópodo que se puede encontrar fundamentalmente en el mar Mediterráneo y el Océano Atlántico en la Península Ibérica. EL sabor y textura de su carne es muy apreciado en la gastronomía a lo largo de todo el mundo, existiendo recetas tradicionales y muy conocidas en España como el pulpo a la brasa, o a la gallega, y otras recetas más exóticas como el ceviche de pulpo peruano o sushi de pulpo en Japón. Por otra parte, la tinta también se aprovecha para elaborar salsas o en platos con arroz.

Desde el punto de vista calórico, solo contiene 50 calorías por 100 gramos, es por tanto un aporte bajo, este aporte calórico proviene fundamentalmente de las proteínas que contiene 10 gramos por 100 y en menor medida de las grasas (1 gramo por 100), siendo la casi la mitad grasas polinsaturadas (grasas cardiovasculares), el aporte de colesterol es mínimo, no llegando a los 50 mg por 100 gramos. Estas propiedades nutricionales le hacen un alimento interesante en las dietas en paciente obesos o con factores de riesgo cardiovascular.

Con respecto a los minerales, destacan el selenio, yodo, fósforo, calcio, sodio, zinc y magnesio. Para que nos hagamos una idea, una ración de 100 gramos de pulpo aporta el 75% de las necesidades de selenio de un adulto. Una ración de pulpo, prácticamente aporta un 50% de las necesidades de yodo diarias. Y con respecto a las vitaminas, el pulpo es una buena fuente de vitaminas del grupo B, tanto tiamina, como B6 y B12 (vitaminas que nos ayudan a obtener energía en los procesos metabólicos). También aporta vitaminas liposolubles, como son las vitaminas A y E, con un papel antioxidante muy importante.

Por tanto, el consumo de pulpo nos aporta en la dieta pocas calorías y colesterol, pero es una buena fuente de proteínas, yodo, selenio, y vitaminas del grupo B, así como antioxidantes.

Por cada 100 gramos

Calorías

51,4
kcal

agua

88,4
g

Proteínas

10,6
g

Hidratos
de Carbono

0,0
g

Colesterol

48
mg



Es uno de los alimentos más exquisitos de la gastronomía española, procedente de la rica gallega, todo un manjar apreciado en su comunidad y tierra adentro. El auge de este plato estrella, en particular al estilo 'A feira' o 'con cachelos' disparó su disminución de ejemplares; pero también la contaminación de las costas y el cambio climático, con unas aguas ya no tan frías en las costas gallegas, reduce su presencia. De ahí, la tendencia, cuando escasea, a sustituirlo por el marroquí. Sabroso también, no hay razones para despreciarlo y bueno es a falta del autóctono; pero la calidad es la calidad. Lo peor, el engaño de vender a precio gallego el que no lo es. Si se ajusta a su origen y el consumidor sabe lo que lleva a la mesa, todo claro. Otra cuestión es que haya que preocuparse e intervenir para que las aguas atlánticas del norte español recuperen este molusco.

El pulpo procedente de las aguas de las Rías Baixas tiene un intenso su sabor; ya que la alimentación de estos animales es diferente. El cefalópodo gallego sigue una dieta basada en diferentes moluscos que le

aportan un distintivo sabor. Además, el de Marruecos presenta un color blanquecino mientras que el pulpo que se cría en aguas gallegas tiene un color vivo y brillante, más rojizo, mostrando así la peculiar belleza de este animal.

Al cocinarlos también se aprecian diferencias. El pulpo

gallego pierde la piel mucho antes que el de Marruecos y además «rinda mucho menos porque merma», como dicen en su tierra por lo que algunos restaurantes, incluso, prefieren el otro, porque el sabor no se distingue tan fácilmente cuando lo acompaña el tradicional pimentón y un solo

ejemplar permite sacar más raciones, «no se encoge». Y no solo es Galicia una apasionada de este plato, El Bierzo le rinde homenaje con calidad y buen hacer también.

El pulpo fresco gallego solo es posible comprarlo desde octubre hasta marzo, el resto del año es congelado. Pero en este caso, la congelación es una ventaja, una necesidad porque rompe las fibras musculares haciendo que el pulpo quede mucho más tierno al cocinarlo. Antes se les daba las comidas 'palizas' en busca de tal resultado. Se golpeaba al pulpo una y otra vez, y no un poco; de ahí, la frase de 'le está cayendo la del pulpo'.

Una vez cocido, debe estar tierno, pero no blando ni chichoso. En ese momento estará listo para preparar distintas recetas con él. La técnica es sencilla, agua hirviendo en una olla grande -la tradición habla de cobre- y cuando hierve el agua, se sujeta por la cabeza de manera que cuelguen los tentáculos y se sumerge y saca tres veces seguidas, 'se asusta'. Cuando vuelve a hervir de nuevo, se echa para que cueza en la olla destapada unos 18 minutos por cada kilo de pulpo, es decir, una media hora con los dos kilos de peso.

CURIOSIDADES

CAPACES DE MIMETIZARSE CON EL ENTORNO

Es un animal que se mimetiza con su entorno, haciendo difícil verlo, incluso arruga su piel para parecerse a una roca con algas. Los pulpos tienen un cuerpo musculoso y flexible, y son capaces de esconderse en espacios 10 veces más pequeños que ellos. Diversos experimentos han demostrado que poseen una gran capacidad para distinguir colores y formas, pero lo más sorprendente es que son capaces de recordarlas durante más de dos años. El pulpo tiene tres corazones, los necesita para poder cumplir con sus actividades físicas (su presión es alta), él es un nadador y predador activo. Su corazón principal (llamado sistemático) lleva sangre a todo el cuerpo, y sus otros dos corazones la llevan a las agallas, en contra de la presión. Entre los tres se dividen toda la actividad. También carecen de hemoglobina y por lo tanto poca oxigenación, esta es remplazada por otra proteína llamada 'hemocianina' y le da un característico color azul a su sangre.



**ANA
SANTIAGO**