



MARISCOCRUSTÁCEO

Gambón

(Pleoticus muelleri)

El gambón es un crustáceo marino que habita en las aguas del Mediterráneo y se caracteriza por tener un abdomen articulado y bastante desarrollado en comparación con la cabeza.

El gambón comparte muchas características con su pariente, la gamba roja. La principal diferencia radica en su color, ya que el gambón tiene una tonalidad más oscura que la de la gamba roja, llegando a presentar un color granate en la cabeza y en la cola. Así mismo su tamaño es mayor que el de la gamba.

Al igual que otras especies de la misma familia, el gambón se caracteriza por presentar un hermafroditismo sexual. Es decir, a lo largo de su vida este crustáceo puede cambiar de sexo para favorecer la reproducción.

En cuanto a sus usos gastronómicos su carne es una de las más comercializadas, tanto en fresco como en congelado, por lo atractivo de su color y lo delicioso de su textura y sabor. En cuanto a sus valores nutricionales podemos decir que es un alimento rico en proteínas, ácidos grasos Omega 3, minerales como el calcio y el fósforo, y también vitaminas E y B6.

El Dato Curioso

"Familia numerosa"

El gambón es una auténtica máquina reproductiva ya que en cada puesta puede llegar a desovar entre 15.000 y 20.000 huevos. Esta cifra ya de por sí impresionante se multiplica si tenemos en cuenta que estos animales suelen reproducirse unas tres veces al año.



Gambot



Gamba vermella argentina



Gambón



Gambot

Tabla Nutricional

Elementos	en 100 gr
Energía	94,20 Kcal
Carbohidratos	1,50 gr
Proteínas	18 gr
Colesterol	185 Mg
Sodio	305 Mg
Potasio	221 Mg
Calcio	115 Mg
Fósforo	215 Mg
Hierro	3,30 Mg
Vitamina B3	3,20 Mg
Vitamina B12	1,90 Mg



ORIGEN



Mediterráneo
(Huelva, Argelia).

TEMPORADA



Todo el año, aunque la mejor época es entre Marzo y Abril.

MÉTODO



Método arrastre.