



## MARISCOCEFALÓPODO

### Sepia

(*Sepia ssp*)

La sepia es un molusco cefalópodo perteneciente a la familia de las Sepiidas y que habita principalmente en las aguas del Atlántico, Mediterráneo y mar del Norte.

Este animal se caracteriza por tener un cuerpo alargado rodeado por una especie de cresta cutánea que emplea para nadar. Así mismo la sepia dispone de 10 patas y dos tentáculos con ventosas que utiliza para cazar. En cuanto a su talla media, los individuos adultos pueden alcanzar una media de 65 cm.

La sepia es un molusco de costumbres nocturnas que pasa la mayor parte del tiempo escondida entre las rocas gracias a su capacidad para cambiar de color y mimetizarse con el entorno. Así mismo cuando este animal detecta algún peligro expulsa una especie de tinta marrón que le permite huir sin ser visto.

En cuanto a sus usos culinarios la sepia es un manjar muy apreciado debido al intenso sabor de su carne fibrosa. Además este succulento bocado marino también aporta numerosos beneficios para nuestro organismo ya que es un alimento graso con un importante aporte de proteínas y yodo.

### El Dato Curioso

#### La sepia, un animal romántico.

El cortejo de las sepias es muy curioso ya que el macho nada en círculos alrededor de la hembra mientras que va cambiando de color llamativamente. Una vez que se emparejan el macho no abandonará a la hembra hasta su muerte.



## Tabla Nutricional

Elementos	en 100 gr
Energía	84,40 Kcal
Proteínas	16,25 gr
Lípidos	1,4 gr
Carbohidratos	0,70 gr
Sodio	110 Mg
Hierro	0,32 Mg
Vitamina A	77,03 Ug
Vitamina B3	7,04 Ug
Vitamina B12	1,31 Ug



ORIGEN



TEMPORADA



MÉTODO



Atlántico, Mediterráneo y mar del Norte.

Durante todo el año, aunque la mejor época va de junio a diciembre.

Arte de potera y pesca con nasas.