



# Calamar

Squid

*Loligo vulgaris*



## Características y hábitat

El calamar es un molusco cefalópodo semipelágico que vive en sociedad, mar adentro, hasta a más de 200 metros de profundidad. Su gran capacidad de adaptación le permite habitar tanto en zonas próximas a la orilla como en las más profundas. Su hábitat se ubica en el Mediterráneo y el Atlántico oriental.

Además del calamar común, estas son las especies más comercializadas:

**Loligo patagónica:** Calamar patagónico. Procedencia: sur de Argentina e islas Malvinas.

**L. Gahi:** Calamar patagónico procedente de las costas de Perú.

**L. Pealei:** Calamar americano o calamar de Boston. Procedencia. Atlántico Noroeste.

**L. Opalescens:** Calamar de California. Procedencia: costa oeste de EEUU.

**L. Reynaudi:** Calamar del Cabo. Procedencia: sur de África.

## Composición Nutricional del Calamar (Por cada 100 gr. de porción comestible)

Energía (Kcal)	80	Magnesio (mg)	36
Proteínas (gr)	17,0	Zinc (mg)	1,2
Lípidos Totales (gr)	1,3	Sodio (mg)	425
A.G saturados (gr)	0,340	Potasio (mg)	93
A.G monoinsaturados (gr)	0,100	Fósforo (mg)	185
A.G poliinsaturados (gr)	0,480	Selenio (microgr.)	44,8
w-3 (gr)	0,467	Ácido fólico (microgr.)	70
w-6 (gr)	0,010	Vitamina A (microgr.)	0,06
Colesterol (mg)	200	Vitamina B6 (microgr.)	1,30
Agua (gr)	81,7	Vitamina B12 (microgr.)	4,7
Calcio (mg)	78	Vitamina E (mg)	1,20
Hierro (mg)	1,7		

Fuente: MARM-FEN



## Época de captura

El calamar común, de octubre a febrero. En el resto de especies varía según su tipología, algo que posibilita que esté presente en el mercado a lo largo de todo el año.

## Zonas de captura

Mediterráneo y Atlántico Oriental principalmente. Otras especies comerciales se capturan en Argentina, América del Norte, Costa Oeste y Sur de África, Mediterráneo y Mar del Norte.

— Zonas de captura