

## Calamares, pulpo y chipirones enlatados: proteína al momento

Este formato mantiene todas las propiedades nutricionales y el sabor de estos cefalópodos, cuyo consumo recomendado es de aproximadamente una vez a la semana

La conservación de los alimentos ha sido uno de los grandes retos del ser humano para poder asegurar su sustento. Además, la dificultad de hacerse con alimentos en momentos de escasez o fuera de temporada ha sido uno de los motores más importantes que ha experimentado la industria alimentaria. La refrigeración y la congelación, el molido y la conversión de cereales en harinas o las conservas de pescado, marisco, vegetales o legumbres son ejemplos de este progreso.

Los mayores crecimientos registrados en la producción y ventas de la industria conservera han estado vinculados a los períodos de guerra. De hecho, la búsqueda en el mantenimiento de los alimentos en buen estado durante un tiempo prolongado no dio frutos hasta la época de la Revolución Francesa.

Fue entonces cuando se encontró la solución definitiva gracias a la invención del francés Nicolas Appert, que tuvo la idea de cocer los alimentos en agua hirviendo en envases de vidrio sellados herméticamente. De esta forma, se aseguraba la conservación del alimento sin necesidad de unas condiciones especiales de almacenamiento, algo novedoso en aquella época.

El descubrimiento adquirió fama en toda Europa, donde comenzó a forjarse una incipiente industria conservera. Inglaterra aportó el recipiente metálico (hojalata), lo que permitía introducir el alimento aún caliente, cerrándolo herméticamente con una tapa del mismo material. La hojalata ofrecía importantes mejoras con respecto al cristal, entre ellas, una mejor protección frente a la luz.

El proceso mejoró de manera considerable con la invención del autoclave, un aparato para esterilizar alimentos que permitía elevar las temperaturas de cocción en grandes ollas, por encima de los 100 °C. El ahorro en los tiempos de producción y la rapidez y eficacia en la destrucción microbiana permitían elevar las garantías en cuanto a seguridad alimentaria del producto final.

La conserva enlatada se propagó muy rápido por España, donde la industria conservera creció en muy pocos años, aumentando la calidad y convirtiendo a nuestro país en una referencia a nivel mundial. Hoy en día, España es uno de los mayores productores mundiales de conservas de pescados y mariscos, y cuenta con un enorme reconocimiento a nivel internacional.





Todo ello demuestra la importancia de este sector que, además de facilitarnos la vida, comporta un importante tejido humano y empresarial. Aun así, no todas las zonas españolas tienen la misma importancia respecto a la producción de conservas. Por tradición, Galicia es la comunidad autónoma con mayor volumen productivo, con un 85,5% del total. También Andalucía, Cantabria y el País Vasco tienen una industria importante.

#### DIFERENCIAS ENTRE ESPECIES

Las conservas de chipirón, calamar y pulpo son alimentos similares, pero no idénticos. Por un lado, el **pulpo** (*Octopus vulgaris*) es un molusco cefalópodo que se caracteriza por tener ocho tentáculos dotados de dos filas de ventosas. Vive en los fondos rocosos de las zonas litorales, en profundidades inferiores a 200 metros. Se alimenta sobre todo de bivalvos, peces y pequeños crustáceos. Se captura utilizando nasas (cestas de boca estrecha que llevan los pescadores para echar la pesca) diseñadas al efecto.

Por su parte, cuando hablamos de **calamar** y **chipirón**, nos referimos en ambos casos al calamar común, al que la ciencia bautizó como "Loligo vulgaris". En el País Vasco, donde hay una gran afición a este cefalópodo y nació la receta del guiso con su tinta, al calamar pequeño se le llamó "chipirón". Con el tiempo, esta palabra se impuso en toda España para designar al calamar pequeño; hasta la actualidad, que se denomina calamar o chipirón a todo tipo de calamar.

Y ¿qué diferencia hay entre el calamar y la **pota**? Para poder diferenciarlos hay que fijarse en las dos aletas que contienen en la parte

final del tubo: las aletas del calamar ocupan unos dos tercios de la longitud de su cuerpo una vez eliminada la cabeza, mientras que las aletas de la pota ocupan una tercera parte. Otra diferencia la encontramos en el color de la piel (antes de limpiar), ya que la pota tiene manchas violáceas, más oscuras que las manchas rosadas del calamar.

En realidad, la pota o calamar gigante engloba varias especies: la pota común (*Todarodes sagittatus*), la pota voladora (*Illex coindetii*), que es de tamaño pequeño, o la pota argentina (*Illex argentinus*), de mayor calidad. La pota también es conocida como "luras" en Galicia o jibia en Sudamérica, a pesar de que la jibia es en realidad la sepia en nuestro país, a la que se le llama "choco" cuando su tamaño es como el de la palma de la mano. Todos forman parte de la misma familia.

Las propiedades nutritivas de la pota son las mismas que las del calamar en cuanto a su aporte proteico. Destacan las vitaminas B3 y B12, minerales como el fósforo, el potasio y el magnesio y su bajo aporte en grasas. Su sabor y su textura es más ruda y, aunque hay distintas calidades de pota, ninguna supera a la del calamar.

#### SU LUGAR EN LA DIETA

El consumo de conservas de pescados y mariscos registró en 2015 un aumento de un 9% con respecto a 2010, hasta alcanzar los 4,5 kilos por habitante. Por tanto, estos productos se erigen como el único producto de la pesca y la acuicultura que ha incrementado su consumo *per cápita* en los últimos seis años. Recordemos que el primer puesto corresponde al pescado

fresco, que representa el 45% del pescado consumido en los hogares españoles.

Según datos de la Asociación Nacional de Fabricantes de Conservas (Anfaco-Cecopesca), el pasado año los hogares españoles consumieron en total más de 1,15 millones de toneladas de productos de pesca y acuicultura, por un valor de casi 9.000 millones de euros. De estas cifras, las conservas y mariscos supusieron el 17,3% y el 20,4%, respectivamente, con casi 200 toneladas y un valor de más de 1.800 millones.

Una ración estándar y recomendable de estas conservas ronda los 115 gramos, cantidad que se incluye en los envases clásicos. La frecuencia de consumo aconsejada es de, aproximadamente, una vez a la semana, puesto que es, sin duda, una forma muy fácil y asequible de incluir una buena cantidad de proteínas a través de un producto saludable.

#### ANÁLISIS NUTRICIONAL

¿Cuáles son los ingredientes habituales presentes en las conservas de estos moluscos-cefalópodos? Además de la principal materia prima –una excelente fuente de proteínas, ya que se trata de especies con la mayor proporción de partes comestibles en su cuerpo–, otros ingredientes habituales en estas conservas son los siguientes:

- ❖ **Sal.** Aunque son productos seguros, tienen ciertas características que justifican una ingesta limitada, dentro de un equilibrio alimentario. Desde el punto de vista nutricional, la principal limitación es el contenido de sal, ingrediente que se usa como aditivo conservante en todas ellas (100 gramos de pescado en conserva aportan del orden de seis veces más sodio por término medio que la misma cantidad de pescado fresco). En las conservas analizadas, los valores para la ración fijada en 115 g oscilan entre 0,7 g y 1,95 g (esta última cifra representaría casi un 40% de la ingesta recomendada diaria de este aditivo). Es importante señalar que las conservas de pescado se comercializan cada vez con un menor contenido en sal, ya que no se añade durante su elaboración. Esto permite reducir en algunos casos hasta el 65% de su contenido en sal en comparación con una conserva de pescado normal.

- ❖ **Metales pesados.** En cuestión de seguridad alimentaria, los metales pesados (mercurio, plomo, cadmio) que acumulan los pescados grandes justifican el consejo de no centrar el consumo de conservas de peces como atunes o bonitos y alternar con otros de similar perfil nutricional, pero de menor tamaño (sardinas, anchoas, caballa y melva). Este consejo es muy importante para niños, mujeres embarazadas y madres lactantes. El grupo de marisco que incluye crustáceos y molus-

## El medio ambiente y los productos químicos

El sector conservero es responsable con el medio ambiente, ya que la independencia de la refrigeración para su conservación genera un importante ahorro de energía, además de emplear envases reciclables.

Por su fabricación y elaboración, la producción de latas de conserva tiene beneficios tangibles para la seguridad ambiental. En primer lugar, el envase que contiene este alimento, así como la caja en la que viene empaquetada, respeta todas las normas de reciclaje. Las latas están hechas con el metal que más se recicla del mundo y, tras sufrir un proceso de transformación, se reutilizan. Además, para mantener unas garantías óptimas de conservación no necesitan estar refrigeradas, por lo que se produce un importante ahorro de energía. Y eso, en los tiempos en los que vivimos, tiene dos beneficios: el económico, para el consumidor, y el medioambiental. En este sentido, el sector de las conservas continúa trabajando en el respeto al medio ambiente durante todos los procesos productivos, desde la pesca de las especies hasta su posterior envasado.

En lo referente a compuestos químicos tóxicos, el bisfenol A o BPA es un derivado plástico muy utilizado en la industria alimentaria como material de recubrimiento de latas de bebidas de refrescos, latas de conservas o tetrabriks. Este "plastificado" evita que el contenido de la lata la oxide, forma parte de los materiales en contacto con los alimentos, y sigue en continua evaluación el riesgo de migración a los alimentos. Este riesgo potencial de contaminación se evita si se escogen conservas envasadas en botes de cristal.

La Unión Europea, a través de la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), tiene regulado el nivel máximo de esta sustancia, límites establecidos que son seguros para la población, aunque en ciertos países –como Francia– la regulación es aún más restrictiva. Aún así, en los últimos tiempos se viene ejerciendo presión desde la Asociación de Fabricantes (Anfaco) hacia los productores. Así, es cada vez mayor el porcentaje de latas que se comercializan libres de BPA, y se está invirtiendo en el estudio y mejora de dichos envases.





cos, tanto bivalvos como cefalópodos, amplía nuestras opciones a la hora de consumir productos del mar, en este caso enlatados, pero con algunas precauciones. Conviene incluir la sepia, el calamar o el pulpo en la dieta con moderación frente a los bivalvos, ya que estos filtran naturalmente la contaminación del mar (arsénico que excretamos por la orina en 2 o 3 días). Hay que tener en cuenta que el nivel de toxicidad depende de múltiples factores: del mar donde se ha pescado, del tipo de pescado, de la estación y de la época de reproducción.

- ❖ **Colesterol.** El calamar tiene hasta tres veces más cantidad de colesterol que cualquier molusco (aunque menos que otras especies como las gambas o los langostinos), si bien por su perfil lipídico (ácidos grasos en su mayoría insaturados) no tienen tanto perjuicio para la salud, dentro siempre de un patrón de consumo moderado. Si bien nuestro hígado se encarga de limitar parcialmente la absorción de colesterol exógeno (el procedente de los alimentos), esto no nos exime de la responsabilidad de hacer un consumo

## Cómo se enlatan

La conserva es un proceso térmico de cocción y esterilización que mantiene todas las propiedades nutricionales y de sabor del pescado o marisco a conservar.

### ➤ Recepción de materia prima

El cumplimiento de las normativas que regulan el acceso a los recursos pesqueros y su aprovechamiento máximo ha llevado a ofrecer al mercado conservas de pescados y mariscos que respetan los principios de sostenibilidad. Cuando la materia prima llega a la fábrica y antes de su almacenamiento o procesamiento, se realizan ya los primeros controles que decidirán su validez para elaborar la conserva. Los parámetros de seguridad y calidad son evaluados y controlados por personal cualificado.

### ➤ Limpieza, selección y lavado

La materia prima se lava y se limpia para eliminar cualquier suciedad, así como porciones no comerciales (como conchas, cabezas, etc.). El proceso se puede hacer a mano o con sistemas automatizados. El calamar requiere de un manejo diferente. Primero se separa la boca del cuerpo del calamar. Después se retira la piel del calamar, se pueden o no retirar las aletas del tubo. A continuación se quita la “plumilla” (una especie de

exoesqueleto) del interior y se le da la vuelta al tubo para limpiarlo bien y eliminar cualquier residuo. Después se retira la boca del calamar y la zona de los ojos, además también de la parte del estómago.

➤ **Cocción.** Es un proceso de deshidratación mediante una cocción, a vapor o por inmersión en agua o salmuera. En esta etapa se controlan en todo momento los tiempos y variables del proceso (temperatura, nivel de salinidad y características propias de la materia prima). El proceso de elaboración de los cefalópodos es muy delicado, ya que requiere su justo punto de cocción. Esta etapa será determinante para las propiedades sensoriales y organolépticas del producto final.

➤ **Enfriamiento y limpieza.** Cuando el producto alcanza una temperatura que permite una adecuada manipulación, se limpia y adapta el producto a la modalidad de envasado y presentación deseados (entero, trozos, relleno, etc.).

➤ **Envasado y adición de líquido de cobertura.** El envasado del producto y la adición del líquido de cobertura (aceite, salmuera, salsas...) se puede realizar de forma manual o mediante sistemas automáticos, como empacadoras, llenadoras volumétricas o

moderado y escoger inteligentemente los alimentos que conforman nuestra dieta, siempre que los equilibremos con un buen aporte de productos vegetales frescos.

❖ **Aceites.** Nos encontramos con conservas que incluyen la leyenda “En aceite de oliva” o “Con aceite de oliva”. La primera significa que el líquido de cobertura es aceite de oliva en un 100%, mientras que en la segunda el aceite de oliva es un ingrediente secundario en la composición de la conserva y el aceite principal suele ser otro (soja o girasol).

❖ **Agua.** En las conservas “al natural” no se incluye el aceite como líquido de cobertura, tan solo agua de cocción del producto y sal como saborizante y conservante. Es fácil deducir que aportan menos calorías que sus equivalentes “en aceite”. En cualquier caso, entre las conservas de cefalópodos es más habitual encontrar las versiones en aceite o con distintas salsas.

❖ **Conservantes y colorantes.** Una de las características de las conservas, por su proceso de elaboración, es que no llevan aditivos con-

dosificadoras. El envasado siempre se realiza en las condiciones adecuadas para evitar desviaciones sensoriales del producto y deformaciones en los envases.

➤ **Cerrado de latas y esterilización.** Tras el llenado, los envases se cierran herméticamente y se esterilizan empleando altas temperaturas (vapor o agua) para la eliminación total de los microorganismos sensibles a la temperatura y de todas las bacterias patógenas resistentes al calor. Durante la esterilización se somete a los pescados y mariscos a una temperatura de entre 110 °C y 121 °C durante períodos de tiempo estrictamente controlados. Estas condiciones de proceso garantizan que las conservas lleguen al consumidor con plenas garantías de seguridad y calidad.

➤ **Lavado de latas y almacenaje.** Los envases se enfrían, se lavan y, una vez secos, según su presentación, se pueden introducir en estuches de cartón y almacenarse antes de su distribución. El control de calidad de la empresa asegura en todo momento que cualquier envase que presente un defecto sea retirado de forma inmediata.

servantes o se usan en pequeñas cantidades. En paralelo, pueden almacenarse a temperatura ambiente, se pueden abrir y degustar en múltiples lugares y situaciones. Entre los colorantes usados más comúnmente están el E-153 y E-160c, el primero aporta el color negro-carbón y el segundo es el extracto de pimentón (paprika).

Los chipirones en su tinta y en salsa americana contienen ingredientes comunes como tomate, aceite de oliva o girasol, cebolla, almidón modificado o especias, además de sal, azúcar y, en algunos casos, los colorantes mencionados.

Los chipirones rellenos se elaboran rellenándolos con sus propios tentáculos finamente picados, acompañados de diferentes salsas (americana, aceite de oliva, al ajillo, gallega...), que les confieren toques diferentes –picante, dulce, especiado, etc.– para realzar su sabor.

El pulpo se presenta por lo general en preparaciones más sencillas, con aceite de oliva o al ajillo, se elabora a partir de los tentáculos del molusco, cortados a mano, para disfrutar de su auténtico y característico sabor.

## SEMÁFORO NUTRICIONAL

De todas las opciones y variedades que encontramos en el mercado, cabe destacar que los mejores valores nutricionales los aportan las conservas con menos ingredientes y elaboraciones más sencillas, como el pulpo y los chipirones en trozos, ya sean al ajillo o en aceite de oliva.

Su contenido en grasas saturadas es inferior a las versiones en salsa más elaboradas, como la americana, que a su vez son más altas en azúcares y sal. Estas opciones más saludables son idóneas para ofrecérselas a los más pequeños o para los miembros de la familia que, por cuestión de salud, necesitan mantener a raya la ingesta de sal/sodio y grasas.

También es muy destacable el aporte de proteínas de estas conservas, ya que por ración de 115 gramos los valores oscilan entre 7,8 g y 30 g. Se trata de unos márgenes muy amplios que hacen más que recomendable leer con atención el etiquetado. Las conservas con menos proteínas contienen, en general, menos cantidad del ingrediente principal (cefalópodos).



PRINCIPALES PROPIEDADES DE LOS CALAMARES, EL PULPO Y LOS CHIPIRONES ENLATADOS ¿QUÉ NOS MUESTRA EL SEMÁFORO NUTRICIONAL?\*

En una ración de producto: 115 g	ENERGÍA		GRASA		GRASAS SATURADAS		AZÚCARES		SAL		FIBRA	
	(kcal)	% IR <sup>(1)</sup>	(g)	% IR <sup>(1)</sup>	(g)	% IR <sup>(1)</sup>	(g)	% IR <sup>(1)</sup>	(g)	% IR <sup>(1)</sup>	(g)	% IR <sup>(1)</sup>
Chipirones enteros rellenos en su tinta CALVO en aceite de oliva	220	11,0	13,8	19,7	2,1	10,5	1,5	1,7	0,8	16,0	0,0	0,0
Chipirones enteros rellenos CALVO en aceite de oliva	207	10,4	13,8	19,7	2,1	10,5	1,1	1,2	1,8	36,0	0,0	0,0
Calamar en su tinta CALVO (3x80 g o 1x115 g)	247	12,4	16,1	23,0	2,5	12,5	0,0	0,0	2,0	39,0	0,0	0,0
Pulpo en aceite de oliva 111 g FRINSA	152	7,6	1,7	2,4	0,4	1,8	0,0	0,0	1,7	34,0	0,0	0,0
Pulpo al ajillo en aceite de oliva 115 g VALCARCEL	152	7,6	5,4	7,7	0,9	4,5	0,0	0,0	1,7	34,0	0,0	0,0
Calamares trozos en salsa americana 115 g o 3x80 g EROSKI	259	13,0	20,7	29,6	2,3	11,5	4,9	5,4	1,1	22,0	0,0	0,0
Calamares trozos en su tinta 115 g o 3x80 g EROSKI	258	12,9	21,9	31,3	2,3	11,5	4,4	4,9	1,0	19,6	0,0	0,0
Tentáculos de calamar en trozos al ajillo 115 g EROSKI	176	8,8	6,1	8,7	0,8	4,0	0,0	0,0	1,7	34,0	0,0	0,0
Tentáculos de calamar en trozos en aceite de girasol 115 g EROSKI	176	8,8	6,1	8,7	0,8	4,0	0,0	0,0	1,7	34,0	0,0	0,0
Chipirones enteros rellenos en aceite de oliva EROSKI 111 g	268	13,4	17,3	24,7	2,9	14,5	0,0	0,0	1,0	20,0	0,2	0,8
Calamar relleno en aceite de oliva DANI	190	9,5	10,4	14,9	1,8	9,0	0,0	0,0	0,7	14,0	0,0	0,0
Tacos de potón del pacífico en salsa gallega DANI (2x78 g o 1x111 g)	178	8,9	6,9	9,9	1,2	6,0	0,0	0,0	1,6	32,0	0,0	0,0
Chipirón relleno en su tinta CUCA 115 g	271	13,6	20,9	29,9	4,1	20,5	0,0	0,0	0,7	14,0	0,0	0,0
Chipirón relleno en aceite de oliva CUCA 115 g	212	10,6	10,8	15,4	1,2	6,0	0,0	0,0	0,7	14,0	0,0	0,0

\*Semáforo nutricional resultante de comprar 14 tipos de moluscos enlatados (calamar, pulpo y chipirón), según una ración de consumo: 115 g. (1) Indica la proporción aportada respecto a la Ingesta de Referencia (IR) que una persona adulta necesita ingerir de cada nutriente: 2.000 kcal, 70 g de grasa, 20 g de grasa saturada, 90 g de azúcares, 5 g de sal y 24 g de fibra. El semáforo nutricional se basa en un sistema de colores: verde-baja cantidad (la aportación es menos del 7,5% de la IR), amarillo-cantidad media (entre el 7,5% y el 20%) y naranja-cantidad alta (más del 20%).



## SUGERENCIAS DE COMPRA

La elección de conservas no siempre es sencilla, pues hay que tener en cuenta aspectos que van desde la resistencia del envase, la posibilidad de ver el contenido y los ingredientes, hasta la marca, la calidad y, también, la cantidad de producto que contienen.

### El mejor para comer como primer plato

Aunque la elección dependerá de los gustos personales, ofrecemos dos (apetitosas) sugerencias. La primera, unos chipirones en salsa negra, que podemos servir con un sencillo arroz. La segunda, una conserva de pulpo, ideal para acompañar con unas ricas patatas cocidas, un hilito de aceite de oliva y un toque de pimentón.

### El mejor para utilizar de tentempié

Cualquiera de las conservas resulta una buena opción para tomar como tentempié, pues basta abrir la lata o el tarro y disfrutar de su contenido. Así y todo, unos calamares con un toque de picante pueden resultar muy vistosos y originales a la hora de preparar u ofrecer un picoteo.

### El mejor para diabéticos

La versión más saludable siempre es la más simple, al natural, al ajillo o en aceite de oliva, ya sea de pulpo o chipirones, y sin azúcares añadidos. Es decir, debemos evitar las conservas con salsas elaboradas que incluyan este ingrediente. Podemos incluso mejorar la experiencia escurriendo el líquido o aceite de cobertura y añadir unas gotas de aceite de oliva virgen extra y una pizca de pimentón.

### El mejor para los niños

Las conservas más sencillas y con menos salsas o especias añadidas son las más adecuadas para los niños. De esta manera, podremos ofrecerles sabores suaves o, si así lo deseamos, darle un toque más personal.



## Conservas: de la solución exprés al lujo "gourmet"

Disponer de una lata de pescado en conserva en nuestra cocina nos ha salvado muchas veces de tener que invertir nuestro más que ajustado tiempo en hacer platos más elaborados. Sin embargo, cada vez más, la riqueza gastronómica de los productos envasados nos permite ampliar las posibilidades de este tipo de alimento. La razón es, por un lado, la incorporación de una variedad considerable de especies en conserva al mercado que antes no existía. Por la otra, porque muchos de los más importantes cocineros del mundo las han ido añadiendo de forma paulatina a sus recetas, dando de este modo una notoriedad especial a un alimento que en pocos años ha ampliado sus expectativas de uso de una forma espectacular. Ahora bien, las conservas ya no son solo "de estar por casa", sino que, con sus gamas de lujo o "gourmet", se han convertido en alimentos de alta gama, que ofrecen al consumidor infinitas posibilidades.

## Apuntes para el ahorro

Las conservas de calamares, chipirones y pulpo no son alimentos imprescindibles para la dieta cotidiana. Sin embargo, son excelentes comodines para tener en la despensa y disfrutar de una comida o un tentempié rico, sencillo y saludable. Cualquiera de estas latas se puede consumir tal cual, servirse como aperitivo o utilizarse como parte de algún plato más –o menos– elaborado. La principal cualidad de estos productos, además del perfil nutricional, es que nos ahorran mucho tiempo en la cocina y que su conservación no requiere ningún gasto especial.

El coste de estos alimentos varía –y bastante– según la marca, la especie del animal y las salsas o líquidos que se emplean para presentarlos y conservarlos. La horquilla de precios es

muy amplia: va de los 5,50 euros/kg del calamar en su tinta EROSKI a los 51 euros/kg del calamar relleno en aceite de oliva DANI. Las cestas de la compra muestran esta variación de manera clara: las elecciones de unos u otros productos pueden suponer hasta un 70% de ahorro en el precio final.

En general, los chipirones son más caros que los calamares y el pulpo. También son más caras las presentaciones en aceite de oliva. Así, para economizar en nuestra cesta de la compra, podemos escoger los productos más económicos para aquellos platos en los que no sean protagonistas, para usar como rellenos o como patés, y dejar los más costosos o selectos para las ocasiones especiales o las preparaciones más *gourmet*.

+ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)

■ La horquilla de precios es amplia: la elección de uno y otro producto puede suponer hasta un 70% de ahorro en el precio final



### FAMILIA A: 2 ADULTOS + 1 NIÑO

CONSUMO MENSUAL: 460 gramos por persona  
TOTAL = 1.380 gramos

CESTA	CONTENIDO	CANTIDAD	PRECIO
1	Chipirón en su tinta EROSKI	222 g	5,50 euros
	Pulpito en aceite de oliva DANI	180 g	9,45 euros
	Calamar en su tinta EROSKI	345 g	2,10 euros
	Calamares en salsa americana CALVO, pack 3x80 g	720 g	5,19 euros
	<b>TOTAL</b>	<b>1.467 g</b>	<b>22,24 euros</b>
2	Chipirón relleno en salsa americana DANI	306 g	8,67 euros
	Pulpo a la gallega EROSKI	345 g	10,65 euros
	Calamar en su tinta D'KAY	448 g	4,80 euros
	Tentáculo de calamar al ajillo EROSKI	345 g	4,65 euros
<b>TOTAL</b>	<b>1.444 g</b>	<b>28,77 euros</b>	
3	Chipirón relleno en salsa americana DANI	408 g	11,56 euros
	Pulpo en aceite de oliva EROSKI	345 g	10,65 euros
	Calamar en trozos a la americana ALBO	336 g	6,45 euros
	Chipirón relleno en su tinta ALBO	345 g	14,97 euros
<b>TOTAL</b>	<b>1.434 g</b>	<b>43,63 euros</b>	
4	Chipirón relleno en aceite de oliva CUCA	480 g	23,00 euros
	Pulpo en aceite de oliva ALBO	360 g	15,15 euros
	Calamar relleno en aceite de oliva DANI	272 g	13,96 euros
	Pulpo a la marinera ALBO	360 g	15,87 euros
<b>TOTAL</b>	<b>1.472 g</b>	<b>67,98 euros</b>	

### FAMILIA A: 3 ADULTOS + 2 NIÑO

CONSUMO MENSUAL: 460 gramos por persona  
TOTAL = 2.300 gramos

CESTA	CONTENIDO	CANTIDAD	PRECIO
1	Chipirón en su tinta EROSKI	333 g	8,25 euros
	Pulpito en aceite de oliva DANI	180 g	9,45 euros
	Calamar en su tinta EROSKI	690 g	4,20 euros
	Calamares en salsa americana CALVO, pack 3x80 g	1.200 g	8,65 euros
	<b>TOTAL</b>	<b>2.403 g</b>	<b>30,55 euros</b>
2	Chipirón relleno en salsa americana DANI	510 g	14,45 euros
	Pulpo a la gallega EROSKI	690 g	21,30 euros
	Calamar en su tinta D'KAY	560 g	6,00 euros
	Tentáculo de calamar al ajillo EROSKI	575 g	7,75 euros
<b>TOTAL</b>	<b>2.335 g</b>	<b>49,50 euros</b>	
3	Chipirón relleno en salsa americana DANI	510 g	14,45 euros
	Pulpo en aceite de oliva EROSKI	690 g	21,30 euros
	Calamar en trozos a la americana ALBO	560 g	10,75 euros
	Chipirón relleno en su tinta ALBO	575 g	24,95 euros
<b>TOTAL</b>	<b>2.335 g</b>	<b>71,45 euros</b>	
4	Chipirón relleno en aceite de oliva CUCA	720 g	34,50 euros
	Pulpo en aceite de oliva ALBO	600 g	25,25 euros
	Calamar relleno en aceite de oliva DANI	408 g	20,94 euros
	Pulpo a la marinera ALBO	600 g	26,45 euros
<b>TOTAL</b>	<b>2.328 g</b>	<b>107,14 euros</b>	