

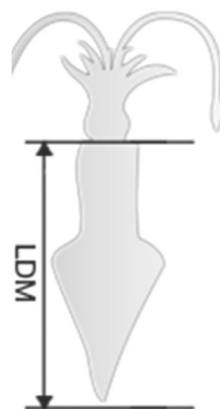
# Choco

Código FAO: CTC

Nombre científico  
***Sepia officinalis***

Nombre gallego  
**Choco**

Nombre castellano  
**Choco, jibia, sepia**



Tamaño mínimo: 8 cm

Forma de medición: El choco se mide por la longitud dorsal del manto

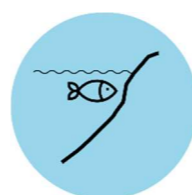


Mejor época de consumo:

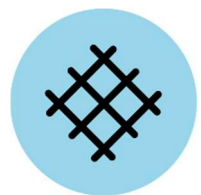
EN FEB MAR ABR  
MAY JUN JUL AGO  
SET OCT NOV DIC



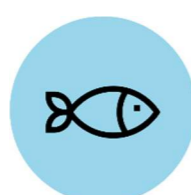
Tipo de producto:  
**Cefalópodo**



Hábitat:  
**Fondos arenosos y cubiertos de algas y zosteras.**  
Se encuentra desde aguas superficiales hasta 200 m de profundidad.



Arte de pesca:  
**Trasmallos  
Nasas**



Comercialización:  
**Fresco  
Congelado**

## Sabías que...?

Posee 8 brazos y dos tentáculos más largos con los que captura sus presas.

Tiene una concha interna que ayuda a mantener la rigidez de su cuerpo y la flotabilidad.

Posee unas células con pigmentos, llamadas cromatóforos, que le permiten alterar el color, el aspecto y la forma de su cuerpo en un instante.

Utiliza el sifón para desplazarse bombeando agua a chorro y para expulsar tinta para huir de los depredadores.

No distingue los colores y su campo de visión es de 180 grados. Tienen en la boca un pico de quitina, llamado pico de loro, con el que tritura los crustáceos de los que se alimenta.

En la época de reproducción los machos suelen adoptar diferentes colores y formas para atraer a las hembras. La puesta de los huevos se realiza sobre las algas y praderas de zosteras.

Aporta cantidades importantes de calcio, potasio fósforo y zinc

Aporta proteínas de alto valor biológico

Rico en aminoácidos esenciales

Escaso contenido calórico

Rico en vitaminas E, B12, B2, B3 o niacina

## Como cocinarlo:

La forma más tradicional es guisado en su tinta con arroz, patatas o habas, pero admite otras preparaciones como encebollado, en croquetas, a la parrilla, en caldeirada, a la gallega, "á feira", frío rebozado a la romana, etc,