

# El caracol como alimento y como terapia

J. Fleta Zaragozano

Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Zaragoza

[Bol Pediatr Arag Rioj Sor, 2017; 47: 67-72]

## RESUMEN

El autor describe las características del caracol como nutriente. Se muestra la importancia que tiene este animal como recurso gastronómico, las recomendaciones para su consumo y la elaboración de algunos platos elaborados con este molusco. Se analiza la composición de la baba emitida por algunas especies de caracol, así como las propiedades y beneficios descritos por su aplicación.

## PALABRAS CLAVE

Caracol *Helix aspersa*, alimento, gastronomía, alantoína.

## *The snail as food and as therapy*

## ABSTRACT

The author describes the characteristics of the snail as a nutrient. It shows the importance of this animal as a gastronomic resource, the recommendations for its consumption and the elaboration of some dishes made with this mollusk. The composition of the slime emitted by some snail species is analyzed, as well as the properties and benefits described by its application.

## KEY WORDS

Snail *Helix aspersa*, food, gastronomy, allantoin.

## INTRODUCCIÓN

Dentro de la denominación de caracoles se incluye una gran diversidad de especies que presentan algunas diferencias morfológicas muy evidentes. El caracol más común, conocido como caracol de jardín o caracol terrestre común es de la especie *Helix aspersa*. Otras especies son el caracol romano, el caracol gigante africano, o las baquetas, menos conocidos en nuestro medio.

Los caracoles de tierra tienen cierta importancia para los humanos por varios motivos. Por un lado, son de inte-

rés en la alimentación humana en algunos países, especialmente en Francia y otros países mediterráneos, que han adoptado costumbres culinarias similares; en estos casos los caracoles suponen un buen nutriente en diversos platos especialmente elaborados con estos animales y, a su vez, muy valorados por muchas personas en el ámbito de la gastronomía.

Algunos autores han demostrado que la sustancia mucosa segregada por el caracol es muy beneficiosa para la piel de los humanos, por lo que en el mercado se pueden

**Correspondencia:** Facultad de Ciencias de la Salud  
Domingo Miral s/n. 50009 Zaragoza  
jfleta@unizar.es

Recibido: noviembre 2017. Aceptado: diciembre 2017

adquirir productos elaborados con este elemento. Ante la demanda de productos de cosmética y para el destino alimenticio, existen granjas de caracoles de tierra, una actividad que puede ser rentable para aquellas personas que pretendan invertir en la cría de caracoles para estos fines. Finalmente hay destacar que algunas personas adquieren caracoles de tierra para tenerlos como mascotas.

En el presente trabajo, de revisión, se estudia el caracol como alimento y como nutriente, así como las propiedades de la baba emitida, sobre todo bajo el punto de vista cosmético. Finalmente se dan algunas recomendaciones para la cría de estos moluscos.

## EL CARACOL COMO ALIMENTO

La antigüedad del caracol en la dieta humana se remonta a la Edad del Bronce, al menos 1800 a. C., basándose en fósiles encontrados. Pero parece ser que fueron los romanos los que explotaron sus propiedades alimenticias, llegando incluso a crear lugares para criarlos denominados *cochlearium*. Plinio el Viejo dejó escrito que Fulvius Hirpinus instaló una granja para la cría de caracoles en Tarquinia, sobre el año 50 a. C. Los romanos consumían caracoles no solo como alimento, sino que suponían que era un remedio eficaz para enfermedades del estómago y de las vías respiratorias como dejó constancia Plinio el Viejo, que recomendaba la ingesta de caracoles en número impar como remedio para la tos y enfermedades gastrointestinales.

El caracol, como alimento, pertenece al grupo de los pescados y derivados no clasificados.

Los caracoles son un alimento rico en magnesio ya que 100 g de este alimento contienen 250 mg de magnesio. Este alimento también tiene una alta cantidad de hierro: 35 mg por cada 100 g. Su alto contenido en hierro hace que los caracoles ayuden a evitar la anemia ferropénica y que sea un alimento recomendado para personas que practican deportes intensos, ya que estas personas tienen un gran desgaste de este mineral. Los caracoles prácticamente aportan la totalidad de los aminoácidos necesarios para la alimentación de una persona<sup>(1,2)</sup>.

El caracol ofrece propiedades nutritivas atípicas, una carne muy pobre en grasas si la comparamos con la de otros animales, como la ternera o el pollo. Además, la de caracol es una carne que aporta pocas calorías, de 60 a 90 por 100 g, y es importante añadir que es rica en proteínas de alto valor biológico (entre 12% y 17%) y que aporta sustancias minerales (aproximadamente 1,5%). Estas características convierten a la carne de caracol en

un buen alimento, por su textura, fácil digestión, sano y nutritivo. Por ello en muchas culturas su consumo es bastante habitual, no solo reservado para las ocasiones especiales.

En la tabla I se muestran algunos de los principales nutrientes de los caracoles, por 100 g de este alimento, en comparación con los de carne de ternera y pollo<sup>(3,4)</sup>.

Hay quien asegura que los caracoles pueden ser indigestos, pero esta cualidad se debe a una mala limpieza, a los condimentos usados al cocinar, que pueden ser demasiado fuertes y a la alimentación del animal. Es verdad que los caracoles silvestres pueden provocar indigestiones y sabores extraños, puesto que su dieta en libertad es muy variada y puede incluir plantas y hongos con mal sabor para los humanos.

Los caracoles de granja están bien valorados; llevan sello de trazabilidad y han sufrido controles sanitarios adecuados. La alimentación de estos animales es controlada, por lo que en la cría en cautividad se consiguen ejemplares más grandes, con mejor sabor y garantías de sanidad, evitando malos sabores y posibles intoxicaciones.

Es importante reseñar que los caracoles en letargo, operculados, hibernados, eliminan los residuos antes de cerrar su concha, por lo que su carne no estará contaminada por malos sabores ni debería contener restos vegetales de origen peligroso.

El caracol en los mercados se puede encontrar vivo, y también se puede encontrar precocido y posteriormente congelado, en conserva, enlatado y como ingrediente principal de platos preparados. Incluso existen en el mercado preparados como caviar y paté. Al ser una carne muy fina y de sabor neutro acoge bien todo tipo de sabores, por lo que acostumbra a acompañarse de ingredientes muy diversos, tanto animales como vegetales.

Algunas de las recetas más típicas alteran el contenido calórico y de grasas de un plato de caracoles; aunque en estos casos lo que más calorías aporta es el pan que se empapa en las salsas. Si se quiere un guiso de caracoles que conserve sus propiedades nutricionales hay que emplear solo un poco de aceite de oliva, ajo y perejil y cocinarlos en una cazuela. Hay que verificar que los caracoles no huelan mal, pues eso puede indicar que hay algunos muertos y pueden haber contaminado al resto. También hay que vigilar que no haya ejemplares moribundos, que son los que permanecen inmóviles o sin salir de la concha.

Antes de cocinarlos es recomendable tenerlos en ayunas de una a dos semanas: de esta forma el caracol

**Tabla 1.** Algunos nutrientes del caracol (*Helix aspersa*) en comparación con los de temera y pollo (por 100 g)

| Nutriente          | Caracol | Ternera* | Pollo* |
|--------------------|---------|----------|--------|
| Calorías (kcal)    | 75      | 168      | 85     |
| Grasa (g)          | 0,8     | 10       | 3      |
| Colesterol (mg)    | 50      | 70       | 61     |
| Sodio (mg)         | 70      | 110      | 56     |
| Carbohidratos (g)  | 2       | 0        | 2      |
| Fibra (g)          | 0       | 0        | 0      |
| Azúcares (g)       | 0       | 0        | 0      |
| Proteínas (g)      | 15      | 19       | 14,3   |
| Calcio (mg)        | 170     | 11       | 7      |
| Hierro (mg)        | 35      | 3        | 0,7    |
| Magnesio (mg)      | 250     | 16       | 17,5   |
| Vitamina A (mcg)   | 30      | 20       | 12     |
| Vitamina B12 (mcg) | 0,5     | 1        | 0      |
| Vitamina C (mg)    | 0       | 0        | 2,8    |

\* Media de los valores de la carne de diferentes partes del animal.

entra en letargo, consume los restos de comida que quedan en su interior, elimina los residuos y queda limpio de sustancias tóxicas, como restos de plantas y de hongos venenosos que hubiera ingerido. Antes de ser cocinados los caracoles se deben lavar a fondo. No se deben cocer poniéndolos en agua fría y luego calentarla, mejor echarlos en agua hirviendo. El sufrimiento del animal puede alterar la composición de la carne que se vuelve más rica en toxinas y puede resultar indigesta y nociva.

El caracol terrestre forma parte de la cocina mediterránea, especialmente la española y francesa, como uno de los manjares más exquisitos. También cabe destacar que, al margen de estas cocinas, el consumo del caracol se considera un uso culinario extraño, especialmente en la cocina estadounidense y se equipara a consumir una babosa, puesto que el caracol es precisamente eso, solo que posee una concha propia.

Los caracoles son consumidos en diferentes partes del mundo. Aunque escargot sea la palabra francesa para caracol, *escargot* en un menú inglés, generalmente está reservado para los caracoles preparados con recetas tradicionales francesas (servido con su caparazón y aderezado con ajo, mantequilla y perejil).

En Europa se consumen varias especies<sup>(5)</sup>. Destacan las siguientes:

–*Helix pomatia*, preparado con su concha, con mantequilla y perejil. Tamaño: 40 a 55 mm para un peso adulto de 25 a 45 g. Se encuentra normalmente en Borgoña.

–*Helix aspersa*. *Helix aspersa aspersa*, también conocido como el caracol europeo marrón, se cocina de muchas maneras, según las diferentes tradiciones locales. Tamaño: 28 a 35 mm para un peso adulto de 7 a 15 g. Se encuentra normalmente en países mediterráneos (Europa y África del Norte) y la costa Atlántica francesa. *Helix aspersa máxima*, tamaño: 40 a 45 mm para un peso medio de 20 a 30 g. Se encuentra normalmente en África del Norte.

–*Otala punctata*, denominado cabrilla o cabra.

–*Achatina fulica*, caracol gigante africano, es troceado y enlatado y se hace pasar para algunos consumidores como *escargot*.

–*Iberus gualtieranus alonensis*, baqueta o serrana, apreciadísima en la Comunidad Valenciana, Murcia, Cataluña y Aragón; se utilizan especialmente para la elaboración de la paella.

Los caracoles son también consumidos en Portugal, donde se les llaman caracóis, y son servidos en bares y tabernas, por lo general hervidos con ajo. También la cocina tradicional española es muy aficionada a los caracoles de varias especies, como *Helix aspersa*, *Helix punctata*, *Helix pisana* o *Iberus gualtieranus alonensis*, entre otras. Son múltiples las recetas consideradas como un manjar a lo largo de la geografía española como los caracoles a la palentina. Pequeños o de tamaño medio por lo general, son cocinados en diferentes salsas picantes o incluso en sopas, mientras los más grandes pueden ser

reservados para otros platos como el «arroz con conejo y caracoles». En España se consumen unas 14.000 toneladas de caracoles al año (figura 1).

## EL CARACOL COMO TERAPIA

Aparte de las propiedades nutritivas del caracol, la baba que emite ha sido ampliamente utilizada con fines terapéuticos. En los criaderos se observó que los caracoles curaban rápidamente los pequeños cortes y heridas que se producían las personas en el manejo de estos animales. La aplicación como agente terapéutico e incluso como cosmético, ha sido y es controvertida.

La baba de caracol tiene propiedades curativas para él mismo, ya que es producida para sanar sus tejidos y reparar su caparazón cuando este se rompe. Este era un aspecto que ya conocían en la Roma y Grecia antiguas, donde la figura del caracol era el símbolo de las farmacias por sus propiedades medicinales.

Los caracoles se mueven como los gusanos alternando contracciones y elongaciones de su cuerpo, con una proverbial lentitud. Producen mucus para ayudarse en la locomoción reduciendo así la fricción. Esta mucosidad contribuye a su regulación térmica, también reduce el riesgo del caracol ante las heridas, las agresiones externas (bacterianas y fúngicas) ayudándoles a mantenerse lejos de insectos potencialmente peligrosos como las hormigas. Cuando se retrae en su concha, secreta un tipo especial de mucosidad que se polimeriza para cubrir la entrada de su caparazón.

### Beneficios de la baba de caracol

La relación de propiedades descritas por la baba de caracol son las siguientes.

Se considera eficaz en la reparación de tejidos, siendo también utilizada para eliminar manchas y quemaduras; los antioxidantes de la baba de caracol ayudan a reducir la aparición de las arrugas. Reduce las antiestéticas marcas de las estrías y cicatrices y aporta un efecto rejuvenecedor de la piel. Facilita la reparación de los tejidos cuando la piel está irritada por la exposición a productos químicos y ayuda a combatir el acné gracias a su efecto antibiótico, eliminando las bacterias de la piel. Por su efecto exfoliante, ayuda a eliminar las células muertas de la piel para recuperar luminosidad y eliminar «granos», puntos negros y manchas; reduce las manchas propias de la edad o las producidas por la exposición al sol. Eficaz también para combatir la aparición de celulitis. El colágeno y la elastina proporcionan más tersura a la piel y evitan la antiestética flacidez de la misma<sup>(6-9)</sup>.



Figura 1. Plato de caracoles guisados.

### Composición de la baba de caracol

- Alantoína. Se ha comprobado que este elemento (químicamente la glioxil-diurea) es un estimulante de la epitelización de la piel por estímulo de la proliferación celular. Ayuda a eliminar los tejidos necróticos, inviables, sustituyéndolos por tejidos nuevos. Otra de sus acciones es actuar como anti-irritante, protegiendo la piel de la acción de sustancias ácidas o alcalinas, jabones o aceites. La Food and Drug Administration, la exigente agencia de comprobación de medicamentos americana, experimenta la utilización de la alantoína en diversas indicaciones para el mantenimiento del buen estado de la piel.
- Proteínas y vitaminas. El caracol las obtiene a través de su alimentación vegetal. Las proteínas contribuyen al buen estado trófico de la piel, pero las vitaminas tienen, además, propiedades antiinflamatorias, que en este caso potencia la acción de los antibióticos naturales contenidos en el mismo sustrato.
- Antibióticos naturales. Contenidos igualmente en la baba de caracol, son sustancias capaces de actuar contra bacterias presentes habitualmente en la piel, en especial *Eschericia coli*, *Staphylococcus aureus*, *Pseudomona aeruginosa* y *Propionibacterium acnes* (bacteria causante del acné), protegiendo de su infección.
- Colágeno y elastina. Estos dos importantes componentes de la piel se encuentran también en la baba del caracol.
- Ácido glicólico. Una de las grandes novedades de la cosmética ha sido la introducción de los hidroxiácidos, que aplicados a la piel y según su concentración, pueden producir desde una ligera descamación

hasta un «peeling» intenso. Uno de los más utilizados en la actualidad es el ácido glicólico, que también está presente en la baba de caracol en una concentración capaz de producir una suave eliminación de las capas más superficiales de células muertas, y promoviendo su sustitución por células recientes, formadas bajo el estímulo de la alantoína. El ácido glicólico, mejora la situación de los folículos pilosos, favoreciendo el paso a su través de las sustancias aplicadas en la superficie<sup>(10,11)</sup>.

Los ingredientes de algunos preparados incluyen alcohol cetosteárico, extracto concentrado proteico de baba de caracol (*Helix aspersa*), petrolato líquido, alcohol glicólico, esther decílico de ácido oleico, silicona, miristato de isopropilo, propilenglicol, perfume, alantoína, metilparabeno, propilparabeno, agua desionizada.

Según los expertos pueden ser buenos productos hidratantes y atenuar las arrugas, pero no las eliminan. Tampoco consiguen hacer desaparecer las estrías ni las cicatrices completamente. No hay que olvidar que se trata de productos cosméticos, no terapéuticos. Es decir, solo actúa en la capa superficial de la piel y sus efectos son limitados. Los dermatólogos recomiendan estos productos en algunos casos concretos, después de la radioterapia (atrofia y desgasta la piel), para cicatrices superficiales y algunos tipos de acné.

Los preparados se aplican de la siguiente manera. Se limpia la zona de la piel donde va a aplicarse la crema, lavando con un jabón suave y natural. Se seca la piel, y se aplica la crema en la zona afectada dando unos pequeños masajes suavemente hasta que sea absorbida. Se suele usar en aplicación tópica de 1 a 2 veces al día.

### Garantías de uso

Para que la crema basada en la baba de caracol tenga probabilidades de éxito y produzca efectos positivos en la piel se debe cumplir lo siguiente.

- No sirve cualquier caracol, se utiliza preferentemente la variedad *Cryptomphalus aspersa*, que segrega para su regeneración una baba rica en proteínas y polisacáridos, ácido hialurónico y antioxidantes.
- Su secreción se debe extraer mediante un cuidadoso proceso, para obtener la baba en estado puro, con actividad biológica y sin acabar con la vida del caracol.

Muchas marcas que hay en el mercado no cumplen ninguno de estos dos requisitos, por ello la carencia de algunos de los componentes y la escasa actividad biológi-

ca de los mismos debido a una mala extracción, obliga a muchas marcas a enriquecer el producto con moléculas externas (alantoína, elastina, ácido glicólico, etc.), no presentes, a veces, en la baba de caracol, para así obtener cierta mejora en nuestra piel, por lo que en muchas ocasiones la baba de caracol solo es un componente publicitario.

### El caracol como mascota: algunas recomendaciones para su cría

Se pueden criar caracoles como mascotas e incluso para reproducirse. La tierra del contenedor debe tener una profundidad de, al menos, 5 centímetros y debe estar bastante húmeda. La tierra puede ser de jardín o tierra especial para gusanos. Los caracoles necesitan aire. Si se ponen en un contenedor plástico, hay que hacer agujeros a la parte superior. La temperatura moderada y cómoda. Hay que asegurarse de proporcionarles una luz adecuada y la comida necesaria para su crecimiento y desarrollo<sup>(5,12)</sup>.

Los caracoles son vegetarianos, comen prácticamente cualquier cosa que sea natural, aun si el alimento está podrido. Esto incluye frutas, vegetales, granos, semillas, e incluso tierra, si lo encuentran necesario. Ingieren cualquier cosa, desde lechuga, pasando por harina de trigo, hasta frijoles blancos. El agua es imprescindible. Los caracoles son nocturnos. Si se enciende la luz, se esconderán inmediatamente dentro de sus caparazones. Se rocían con agua si se les quiere exaltar un poco.

Tienen que disponer de algo de follaje para retozar. Los caracoles utilizan sus antenas para percibir los obstáculos (ya que carecen de la vista para lograrlo). Se recomienda poner un par de hojas y ramas en el habitáculo y rociarlas con agua, al menos, una vez por día. Se agrega una capa de piedras pequeñas, tierra y hojas y se humedece todo.

En primavera y verano es la época en la que, por lo general, se aparean los caracoles. Si no es así, se puede recrear la estación. Durante esta época el sol sale temprano y se pone tarde; se puede simular esta situación colocando el habitáculo cerca de una luz y encenderla y apagarla cuando sea necesario.

A los caracoles les atrae la humedad y la oscuridad. Se debe esperar hasta que los dos caracoles se hayan apareado. Cuando esto suceda, podría demorar tanto como un año o tan poco como una semana hasta que el caracol ponga los huevos. Algunos caracoles ponen todos los huevos de una sola vez, mientras que otros los van esparciendo por los alrededores. Hemos de recordar que los

caracoles son hermafroditas, esto significa que cada caracol posee las partes de ambos sexos y no se aparean consigo mismos: necesitan un compañero.

Los huevos comenzarán a eclosionar a partir de las 24 horas, pero esto depende del género y, posiblemente, de la especie, variando a causa de factores adicionales como el tiempo que han estado almacenados internamente y las temperaturas del ambiente y de la tierra. Los huevos pueden no eclosionar uniformemente y esto es más notorio en especies que tengan períodos de gestación más largos (aproximadamente 4 semanas). El primero puede eclosionar 10 o más días antes que la mayoría del grupo.

Hay que garantizar una fuente de comida y agua fresca. Se añade calcio para ayudar a los caracoles a desarrollar caparazones fuertes. No se deben recoger a los caracoles pequeños, ya que sus caparazones son frágiles y se puede agrietar o aplastar el caparazón por accidente. La baba que producen no es muy higiénica, por lo que no se debe olvidar lavarse las manos después de manipular a los caracoles.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Propiedades alimenticias del caracol. Acceso el 26 de octubre de 2017. Disponible en: <http://www.caracoles.com/propiedades-alimenticias-del-caracol/>
2. USDA. United States Department of Agriculture. Agricultural Research Service. National Nutrient Standard Reference. Food Composition Databases. 2016.
3. Caracol. Acceso el 26 de octubre de 2017. Disponible en: <https://es.wikipedia.org/wiki/Caracol>
4. Jiménez A, Cervera P, Bacardí M. Tabla de composición de alimentos. Sandoz Nutrition. Barcelona, 1996. p. 36.
5. Geigy. Tablas Científicas. 7ª ed. Barcelona, 1975. p. 522.
6. Inkanat España. Acceso el 26 de octubre de 2017. Disponible en: <http://www.inkanat.com/es/arti.asp?ref=baba-de-caracol>
7. Lázaro Tremul. Centro Dermabía. Zaragoza. La baba de caracol: propiedades y beneficios. 2016. Acceso el 26 de octubre de 2017. Disponible en: <http://www.ellahoy.es/salud/articulo/baba-de-caracol-propiedades-y-beneficios/245583/>
8. Baba de caracol. Acceso el 26 de octubre de 2017. Disponible en: [http://www.dfarmacia.com/farma/ctl\\_servlet?\\_f=37&id=13127394](http://www.dfarmacia.com/farma/ctl_servlet?_f=37&id=13127394)
9. Alcalde MT, Del Pozo A. Baba de caracol. Farmacia práctica. Formación permanente en dermofarmacia. 2008; 27: 118-121.
10. Tribó MJ, Parrado C, Ríos C et al. Eficacia del tratamiento intensivo con la secreción de *Cryptomphalus aspersa* (SCA) en la terapéutica del fotoenvejecimiento cutáneo. Acceso el 26 de octubre de 2017. Disponible en: <http://www.acicme.com.co/secrecion.pdf>.
11. Justo C. Babas de caracol a examen. Dermatólogos y farmacéuticos responden. Acceso el 27 de octubre de 2017. Disponible en: [http://www.acceso.com/display\\_release.html?id=32921](http://www.acceso.com/display_release.html?id=32921)
12. Wikihow. Cómo criar un caracol mascota. Acceso el 26 de octubre de 2017. Disponible en: <http://es.wikihow.com/criar-un-caracol-mascota>