

**Nombre común:** Nécora  
**Nombre científico:** *Necora puber*

Es un marisco crustáceo decápodo está más desarrollado en los machos el primer par de patas con dos pinzas. Presenta dimorfismo sexual, que se manifiesta a mayores de lo anterior, por tener un abdomen más redondeado en las hembras y más estrecho y picudo en los machos.

Vive en las rocas y come algas, pescados y otros animales. Se recogen por las noches, en nasas dejadas en el fondo marino y durante los meses desde julio hasta diciembre. Nos aportan **minerales y vitamina E**, esencial para proteger nuestro cuerpo, y B6, ácidos grasos Omega 3, Yodo Fósforo y Zinc.

## NÉCORA



¡Protege  
nuestro cuerpo!

