



Concello da Coruña

# EXPLORA LA COSTA CORUNESA

**¡con la guía aventurera!**



# ¡Comenzamos!

Prepárate para descubrir la flora y fauna de A Coruña en esta guía para la aventura con la que **aprenderás todos los secretos del ecosistema que nos rodea.**

¿Cuántos de estos animales y plantas podrás encontrar...? Preparados, listos... ¡Ya!



Concello da Coruña

1

# TORRE DE HÉRCULES



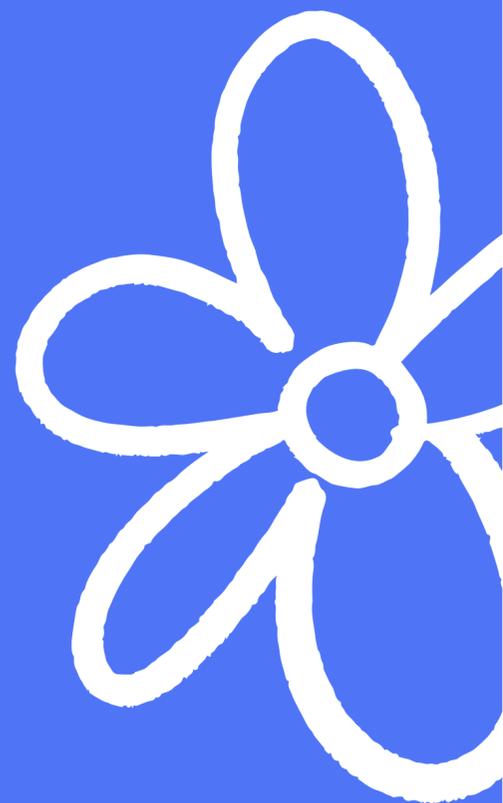
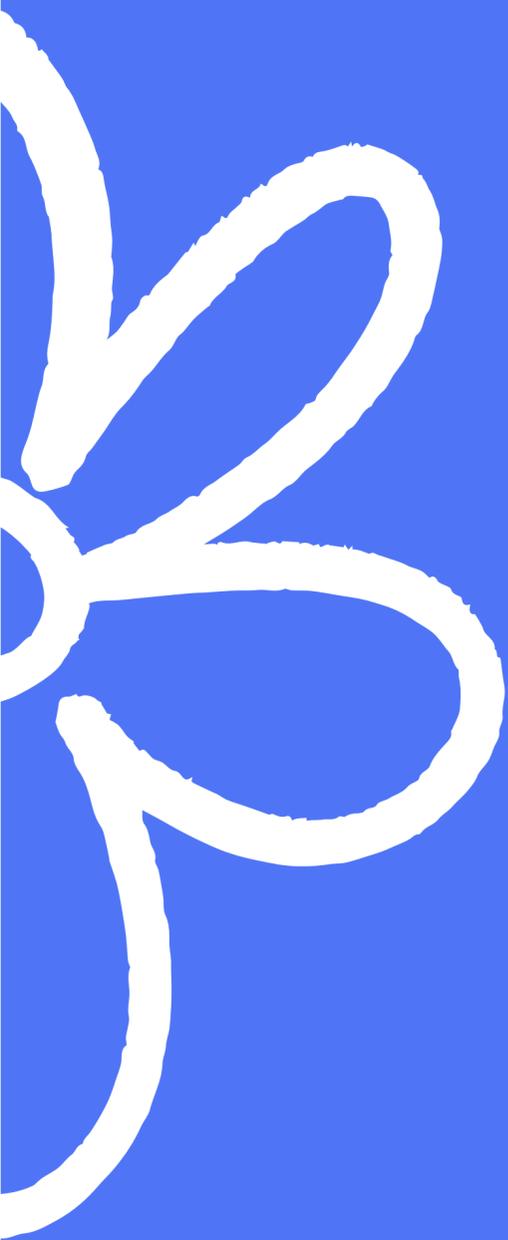
XUNTA  
DE GALICIA



Financiado por  
la Unión Europea



Plan de Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia



# En primavera...

¡La Torre de Hércules saca todo su color! Las bonitas plantas florecen, los coloridos animales vuelven para poner sus nidos y las nubes se mezclan con los rayos de sol.

Es el momento perfecto para buscar esas aves que recorren el mundo y vuelven a visitarnos en esta estación.



# Feiticeira común

## Vanessa atalanta

ESP: Almirante rojo | ENG: Red admiral | POR: Almirante-vermelho

Mariposa que viaja largas distancias. Llaman la atención los brillantes colores de sus alas. Utiliza las hojas de las plantas de las que se alimenta para protegerse cuando es pequeña.



# Herba de namorar penuxenta

## Armeria pubigera

ESP: Hierba de enamorar | ENG: Sea thrift | POR: Armeria pubigera

Podemos ver la flor de esta planta de marzo a agosto. Según cuenta la leyenda, la flor de esta planta debe meterse en el bolsillo de la persona amada para lograr el amor.



[Link](#) - Atribución [Ghislain118](#), [CC BY-SA 3.0](#) via Wikimedia Commons

# Lavandeira branca

## Motacilla alba

ESP: Lavandera blanca | ENG: White wagtail | POR: Alvéola-branca

Pájaro con una cola muy larga y plumas de color blanco, negro y gris. Se llama «lavandera» porque suele pasear por las orillas de los charcos.



# Pega rabilonga

## Pica pica

ESP: Urraca común | ENG: Eurasian magpie | POR: Pega-rabuda

Ave pariente de los cuervos. Es capaz de convivir con nosotros, los humanos, con gran facilidad. Es muy característico su sonido.

[Link](#) - Atribución [Alexis AILours, CC BYC 4.0](#)



# Sendeiriña

## Marasmius oreades

ESP: Serenduela | ENG: Fairy ring champignon | POR: Marasmius oreades

Esta seta es muy frecuente en multitud de zonas de todo el país. Por ello, recibe nombres muy diferentes dependiendo de la región.

[Link](#) - Atribución [CC BY-SA 3.0](#), vía Wikimedia Commons





# En verano...

Las aves marinas vuelan libres sobre el mar, el agua brilla bajo el sol, la gente disfruta de sus verdes prados y la Torre de Hércules reluce de alegría.

Si quieres encontrar a todos los animales en esta estación deberás fijarte bien, ya que algunos de ellos son muy chiquitines y se esconden del calor.

# Macaón ou cola de andoriña

## Papilio machaon

ESP: Macaón | ENG: Swallowtail | POR: Borboleta-cauda-de-andorinha

Mariposa que llama mucho la atención por el dibujo de sus alas. Cuando llega la época de reproducción, machos y hembras llegan a lo alto de las colinas para realizar vuelos que enamoren a su pareja.



# Furabuchos balear

## Puffinus mauretanicus

ESP: Pardela balear | ENG: Balearic shearwater | POR: Fura-bucho das Baleares

Ave que se encuentra en peligro, si no la protegemos podría llegar a desaparecer para siempre. Solamente cría en las Islas Baleares, pero viaja a nuestras costas en invierno.



[Link](#) - Atribución: [Marcabrera, CC BY-SA 2.0](#) vía Wikimedia Commons

# Rato de campo

## Apodemus sylvaticus

ESP: Ratón de campo | ENG: Wood mouse | POR: Rato-do-campo

Muy común en todo el continente, es capaz de vivir en muchos ambientes distintos. Tiene un pelaje corto y de color marrón, excepto en la cola.



[Link](#) - Atribución : © Hans Hillewaert / [CC BY-SA 4.0](#)

# Cirrio común

## Apus apus

ESP: Vencejo común | ENG: Common swift | POR: Andorinhão-preto

Ave que vive en los acantilados, aunque está muy presente en las ciudades, en donde hace sus nidos en los edificios. Es capaz de realizar todas sus actividades a lo largo de su vida mientras vuela, excepto anidar.

[Link](#) - Atribución: [pau.artigas](#), [CC BY-SA 2.0](#), vía Wikimedia Commons



# Anduriña común

## Hirundo rustica

ESP: Golondrina común | ENG: Barn Swallow | POR: Andorinha-das-chaminés

Ave de color negro con brillos azules y con el vientre blanco. Su rostro es rojizo. Tiene unas alas largas y puntiagudas y una cola muy larga y en forma de V.

[Link](#) - Atribución: [caroline legg](#), [CC BY 2.0](#), vía Wikimedia Commons



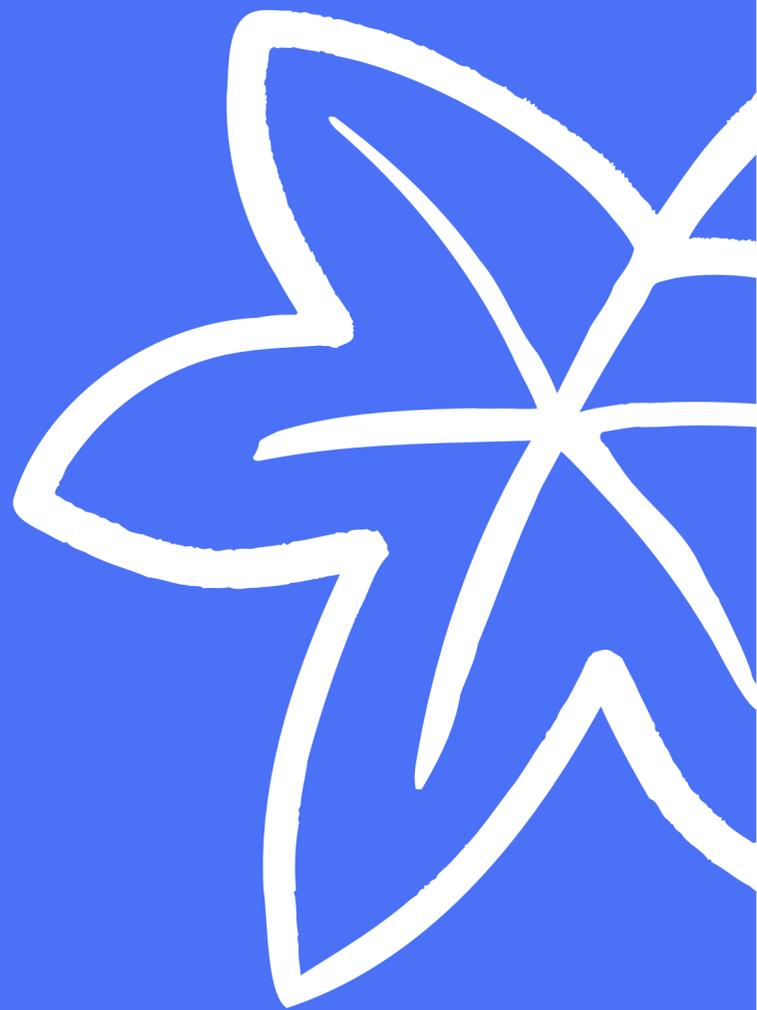
# Lavandeira amarela

## Motacilla flava

ESP: Lavandera boyera | ENG: Western yellow wagtail | POR: Alvéola-amarela

Ave con la barriga amarilla y la cabeza y las alas de tonos grises o marrones. Sin embargo, existen variaciones de estos colores.





## En otoño...

Las hojas caen inundando el entorno de la Torre de Hércule los tonos rojizos, amarillentos y amarronados, etren los que los animales se camuflan con su color.

Es un momento del año muy tranquilo en el que las aguas, la tierra y el aire comienzan a enfriarse para preparar el entorno para una nueva estación.



# Volvaria vistosa

## Volvopluteus gloiocephalus

ESP: Volvaria vistosa | ENG: Big sheath mushroom | POR: Volvopluteus gloiocephalus

Seta viscosa y de color blanquecino que podemos ver en verano y otoño. Bajo su sombrero tiene unas láminas que son blancas o rosadas.



# Xílgaro común

## Carduelis carduelis

ESP: Jilguero común | ENG: European goldfinch | POR: Pintassilgo

Pájaro con unas plumas muy vistosas: rojas, amarillas, blancas y marrones. Suele encontrarse en muchas casas como mascota.



[Link](#) - Atribución: [caroline legg](#), [CC BY 2.0](#), vía Wikimedia Commons

# Sapiño pintado

## Discoglossus galganoi

ESP: Sapillo pintojo ibérico | ENG: Iberian painted frog | POR: Rã-de-focinho-pontiagudo

Sapo que solamente encontramos en Galicia y Portugal. Suele vivir en charcos de agua estancada. Una de sus mayores amenazas es la destrucción de su hogar.



[Link](#) - Atribución: [Janek Pfeifer](#), [CC BY-SA 3.0](#), vía Wikimedia Commons



# Fumaria das paredes

## Fumaria muralis

ESP: Conejito de los muros | ENG: Common ramping fumitory | POR: Fumária-das-paredes

Planta trepadora que florece entre enero y octubre. En esta época muestra unas flores de color rosa con los pétalos puntiagudos.

[Link](#) - Atribución: [Justin Cormack](#), [CC BY 4.0](#), vía Wikimedia Commons



# Lagarteiro común

## Falco tinnunculus

ESP: Cernícalo vulgar | ENG: Common kestrel | POR: Peneireiro-aurasiático

Ave rapaz, es decir, familiar de halcones, águilas, búhos y buitres. Es de pequeño tamaño. Machos y hembras se distinguen fácilmente por sus colores: los machos son anaranjados y su cabeza es gris, mientras que las hembras son totalmente marrones. Ambos muestran un patrón de manchas más oscuras por todo el cuerpo.

[Link](#) - Atribución: [Andreas Trepte](#), [www.photo-natur.de](#), [CC BY-SA 2.5](#), vía Wikimedia Commons





# En invierno...

Los alrededores de la Torre se vuelven más calmados, con una fauna que se resguarda de las frías temperaturas y el viento.

El mar, aunque frío, sigue siendo hogar para muchísimas especies que podrán ser visibles solamente para los ojos mas atentos, sobre cuyas olas surcan el cielo las aves migratorias al pasar en su viaje.

# Donicela

## Mustela nivalis

ESP: Comadreja | ENG: Weasel | POR: Doninha

Mamífero muy típico en todo el continente. Su pelo es marrón rojizo por todo el cuerpo, excepto en la barriga, que es blanco. Su principal alimento son los pequeños roedores.

[Link](#) - Atribución: [Keven Law](#), [CC BY-SA 2.0](#), vía Wikimedia Commons



# Pica dos prados

## Anthus pratensis

ESP: Bisbita pratense | ENG: Meadow pipit | POR: Petinha-dos-prados

Pájaro con plumas marrones y verdosas y con el vientre blanco con algunas rayas oscuras. Casi siempre podemos encontrarlo en el suelo y camuflado con el entorno. Es una especie que solamente viene en invierno.

[Link](#) - Atribución: [Marie-Lan Tay Pamart](#), [CC BY 4.0](#), vía Wikimedia Commons



# Gaivota chorona

## Chroicocephalus ridibundus

ESP: Gaviota reidora | ENG: Black-headed gull | POR: Guincho-comum

Durante la época de reproducción, este ave presenta la cabeza totalmente oscura. El resto del año solamente muestra una mancha detrás de la oreja. Su canto es muy particular.

[Link](#) - Atribución: [Marie-Lan Tay Pamart](#), [CC BY 4.0](#), vía Wikimedia Commons





# Corvo mariño grande

## Phalacrocorax carbo

ESP: Cormorán grande | ENG: Great cormorant | POR: Corvo-marinho-de-faces-brancas

Ave pescadora que podemos encontrar en la ciudad durante el invierno. Es de color negro con unas plumas blancas en su garganta. Pasa largos ratos sobre rocas o vegetación con las alas abiertas para secar su plumaje.

[Link](#) - Atribución: [Alexis Lours](#), [CC BY 2.0](#), vía Wikimedia Commons



# Ourizo cacho

## Erinaceus europaeus

ESP: Erizo europeo | ENG: Western hedgehog | POR: Ouriço cacheiro

Este mamífero vive en campos, bosques y jardines de la ciudad. Es nocturno y solitario. Su cuerpo lleno de púas le permite defenderse ante los depredadores, haciéndose una bolita cuando se ve amenazado.

[Link](#) - Atribución: © [Michael Gäbler](#) / [Wikimedia Commons](#) / [CC BY-SA 3.0](#)



# Toxo

## Ulex europaeus

ESP: Tojo | ENG: Gorse | POR: Tojo-arnal

Esta planta es capaz de colonizar suelos con pocos nutrientes. Entre los meses de diciembre y junio muestra una vistosa flor amarilla. Muy característica de nuestra comunidad.





# Especies invasoras

En ocasiones, algunas de las actividades que realizamos los humanos provocan la llegada de nuevas especies procedentes de otra región del mundo: el transporte internacional, el comercio de seres vivos, la liberación de algunas mascotas...

Estas nuevas especies pueden ser a veces dañinas para las que ya viven en el lugar de destino, por ejemplo, destruyendo su hogar o envenenándolas.

Estos organismos tan perjudiciales reciben el nombre de especies invasoras y son una de las mayores amenazas que tiene la naturaleza actualmente.



# Herba do coitelo

## Carpobrotus edulis

ESP: Uña de gato | ENG: Hottentot-fig | POR: Chorões

Es una planta con hojas en forma de uña, una característica que le da nombre a esta especie. Es una planta invasora en España, que llegó a nuestro país para ser utilizada como adorno.



# Plumeiro da Pampa

## Cortaderia selloana

ESP: Plumero de la Pampa | ENG: Pampas grass | POR: Capim-dos-pampas

Esta planta invade hábitats costeros y fluviales. Tiene una forma muy singular, recordando a una pluma. En la actualidad, representa un problema para la naturaleza en casi todos los países del mundo.



# Sargazo xaponés

## Sargassum muticum

ESP: Sargazo japonés | ENG: Japanese sargasso weed | POR: Sargaço-japonês

Alga de origen japonés y chino, que llegó a nuestras costas escondida en las aguas que transportan los barcos. Es capaz de resistir grandes cambios en el ambiente y crece muy rápido, lo que hace que su invasión sea mucho más grave.



[Link](#) - Atribución: [Lamiot](#), [CC BY-SA 4.0](#), vía Wikimedia Commons



Concello da Coruña

2

# ISLAS DE SAN PEDRO



# En primavera...

Durante la estación primaveral, las Islas de San Pedro se tiñen de colores brillantes cuando florecen las plantas que albergan.

A esta paleta de colores se suman las vistosas plumas de los pájaros que habitan las islas. Es la época perfecta para observar la enorme diversidad de especies que viven en este entorno natural.

# Paporrubio común

## Erithacus rubecula

ESP: Petirrojo europeo | ENG: European robin | POR: Pisco-de-peito-ruivo

Este pequeño y rechoncho pajarito puede distinguirse fácilmente por su mancha naranja del pecho y parte de la cabeza, un rasgo que le da nombre a este animal. Es frecuente encontrarlo entre arbustos y en el suelo.

[Link](#) - Atribución: [Alexis Lours](#), [CC BY 4.0](#), vía Wikimedia Commons



# Percebe

## Pollicipes pollicipes

ESP: Percebe | ENG: Gooseneck barnacle | POR: Perceve

Aunque no lo parezca por su aspecto, este animal es un crustáceo, al igual que los cangrejos y las langostas. Tiene un gran valor como alimento y es muy abundante en esta zona. De hecho, es habitual ver percebeiros en el entorno de las islas.



# Arroaz

## Tursiops truncatus

ESP: Delfín mular | ENG: Common bottlenose dolphin | POR: Roaz-corvineiro

Este mamífero marino se encuentra amenazado, debemos cuidarlo para evitar que desaparezca de nuestras costas. Es muy parecido al delfín común, pero podemos distinguirlos fácilmente: el delfín mular es de color gris claro, mientras que el común es gris oscuro con la barriga blanca.





# Herba das anduriñas

## Spergularia media

ESP: Cominillos | ENG: Greater sea-spurrey | POR: Spergularia media

Planta que vive en playas y acantilados.  
Podemos ver su flor entre los meses de enero y junio.



[Link](#) - Atribución: [Greater Sea-spurrey \(Spergularia media\) by Anne Burgess, CC BY-SA 2.0](#), via Wikimedia Commons

# Liñaceiro común

## Linaria cannabina

ESP: Pardillo común | ENG: Common linnet | POR: Pintarroxo-comum

Pájaro saltarín de color marrón. Durante la primavera, los machos lucen alguna mancha de color rojo sobre la frente o el pecho.



[Link](#) - Atribución: [Joe Pell, CC BY 2.0](#), via Wikimedia Commons



# En verano...

Durante el verano, al igual que durante la primavera, en las Islas de San Pedro podemos disfrutar de los vivos colores de las flores y ver algunas aves marinas volando sobre un cielo despejado.

Este es uno de los mejores momentos para explorar la naturaleza de nuestras costas y disfrutar del buen tiempo.



# Silene dioica

## Silene dioica

ESP: Borbonesa | ENG: Red campion | POR: Silene dioica

Podemos ver sus flores, de color violeta brillante, entre los meses de abril y agosto.



# Pardela cincenta atlántica

## Calonectris borealis

ESP: Pardela cenicienta atlántica | ENG: Cory's shearwater | POR: Cagarra-do-atlântico

Ave marina que tiene las alas largas y delgadas y el pico amarillo y robusto. Tiene un plumaje oscuro, excepto en el vientre y parte de las alas, que son de color blanco. Es un animal que cría en nuestras costas.



# Rabirrubio tizón

## Phoenicurus ochruros

ESP: Colirrojo tizón | ENG: Black redstart | POR: Rabirruivo-preto

La principal característica que podemos observar en este pájaro (y que además le da nombre) son las plumas de color rojizo que presenta en la cola, mientras que el resto es oscuro. Es un pájaro al que le gusta vivir en los acantilados, aunque también es frecuente en las ciudades.

Link - Atribución: [Luiz Lapa from Oeiras, Portugal, CC BY 2.0](#), vía Wikimedia Commons





# Lavatera cretica

## Lavatera cretica

ESP: Malva | ENG: Cornish mallow | POR: Malva-alta

Planta que crece entre hierbas, en los márgenes de los caminos, en playas y en zonas costeras rocosas. Podemos ver su flor entre los meses de marzo y julio. Estas flores son de color malva y tienen rayitas de un tono más oscuro sobre sus pétalos.

[Link](#) - Atribución: [H. Zell](#), [CC BY-SA 3.0](#), vía Wikimedia Commons



# Uva de raposo

## Sedum album

ESP: Uva de gato | ENG: White stonecrop | POR: Arroz-dos-telhados

Planta suculenta, es decir, que almacena gran cantidad de agua en sus hojas, por eso son anchas y carnosas. Sus flores aparecen en primavera y verano y son de color blanco. Su tallo puede crecer de distintas formas: puede ser vertical o puede reptar por el suelo. Es una especie muy resistente a la sequía.

[Link](#) - Atribución: [Björn S...](#), [CC BY-SA 2.0](#), vía Wikimedia Commons





## En otoño...

El otoño trae consigo nuevos colores en las Islas de San Pedro, con las plantas costeras cambiando de tonalidad. Las aves empiezan a visitar y pasar por la zona.

Es una estación tranquila, ideal para la observación de la vegetación y los animales en preparación para el invierno. Las aguas marinas y el entorno comienzan a enfriarse, marcando un nuevo cambio en el medio.



# Miñato común

## Buteo buteo

ESP: Busardo ratonero | ENG: Common buzzard | POR: Bútio-comum

Ave que le gusta frecuentar zonas donde vivimos o realizamos actividades los humanos, por ejemplo, los campos de cultivo. Es muy frecuente en el norte de nuestro país.

[Link](#) - Atribución: [Loz \(L. B. Tettenborn\)](#), [CC BY-SA 3.0](#), vía Wikimedia Commons



# Verderolo común

## Chloris chloris

ESP: Verderón común | ENG: European greenfinch | POR: Verdilhão

Este pajarito es muy parecido al gorrión, pero de color verde esmeralda y con algunas manchas amarillas.

[Link](#) - Atribución: [Martin Kunz](#), [CC BY 4.0](#), vía Wikimedia Commons



# Lagarta galega

## Podarcis bocagei

ESP: Lagartija de Bocage | ENG: Bocage's wall lizard | POR: Lagartixa-de-Bocage

Lagartija muy común y fácil de encontrar en Galicia. Se distingue por su color verde y su barriga de color amarillo. Suele cazar y alimentarse de insectos.

[Link](#) - Atribución: [Xosema](#), [CC BY-SA 4.0](#), vía Wikimedia Commons





# Choia de bico vermello

*Pyrrhocorax pyrrhocorax*

ESP: Chova piquirroja | ENG: Red-billed chough | POR: Gralha-de-bico-vermelho

Ave muy parecida a un cuervo. Tiene un pico alargado, curvado y de color rojo. Suelen realizar numerosas acrobacias en el aire cuando se juntan más individuos de su especie.



# Fiúncho do mar

*Crithmum maritimum*

ESP: Hinojo marino | ENG: Rock samphire | POR: Funcho- do-mar

Planta costera de color verde que suele encontrarse en los acantilados marinos. Suele florecer entre mayo y julio. Una curiosidad que tiene es que sus flores se colocan en forma de paraguas y son de color blanco-amarillo.





# En invierno...

Podemos disfrutar de una flora adaptada a las condiciones frías y ventosas en las islas.

Este es el momento perfecto para observar aves marinas, ya que muchas de ellas vienen de visita a nuestras costas en esta estación.



# Corvo mariño cristado

*Phalacrocorax aristotelis*

ESP: Cormorán moñudo | ENG: European shag | POR: Corvo-marinho-de-crista

Ave marina que hace sus nidos en las islas. Se llama así por la cresta de plumas que tienen sobre su cabeza durante la época de emparejamiento.

[Link](#) - Atribución: [Jason Thompson](#), [CC BY 2.0](#), vía Wikimedia Commons



# Gabita común

*Haematopus ostralegus*

ESP: Ostrero euroasiático | ENG: Eurasian oystercatcher | POR: Ostraceiro

Ave que suele visitar nuestras costas en invierno. No suele hacer sus nidos aquí. Tiene un pico muy curioso, de color rojo y gran tamaño, que usa hábilmente para abrir las conchas de los animales de los que se alimenta.



# Mourelo común

*Melanitta nigra*

ESP: Negrón común | ENG: Common scoter | POR: Pato-preto

Pato en el que podemos distinguir fácilmente los machos y las hembras; mientras que las hembras son de color marrón, los machos son de color negro.

[Link](#) - Atribución: [Jason Thompson](#), [CC BY 2.0](#), vía Wikimedia Commons





# Mascato común

## Morus bassanus

ESP: Alcatraz atlántico | ENG: Northern gannet | POR: Ganso-patola

Es una de las aves marinas más grandes que podemos encontrar en nuestras costas. Con sus alas abiertas puede llegar a medir casi dos metros. Su cuerpo es de color blanco, con su cabeza de color amarillo y su pico de color gris. Destaca el color negro al final de sus alas.



# Virapedras común

## Arenaria interpres

ESP: Vuelvepiedras común | ENG: Ruddy turnstone | POR: Rola-do-mar

Ave que suele visitarnos durante el invierno, tras hacer un largo viaje desde el norte de Europa. Para buscar su comida suele voltear las piedras con ayuda de su pico.



[Link](#) - Atribución: [Bengt Nyman from Vaxholm, Sweden, CC BY 2.0](#), vía Wikimedia Commons



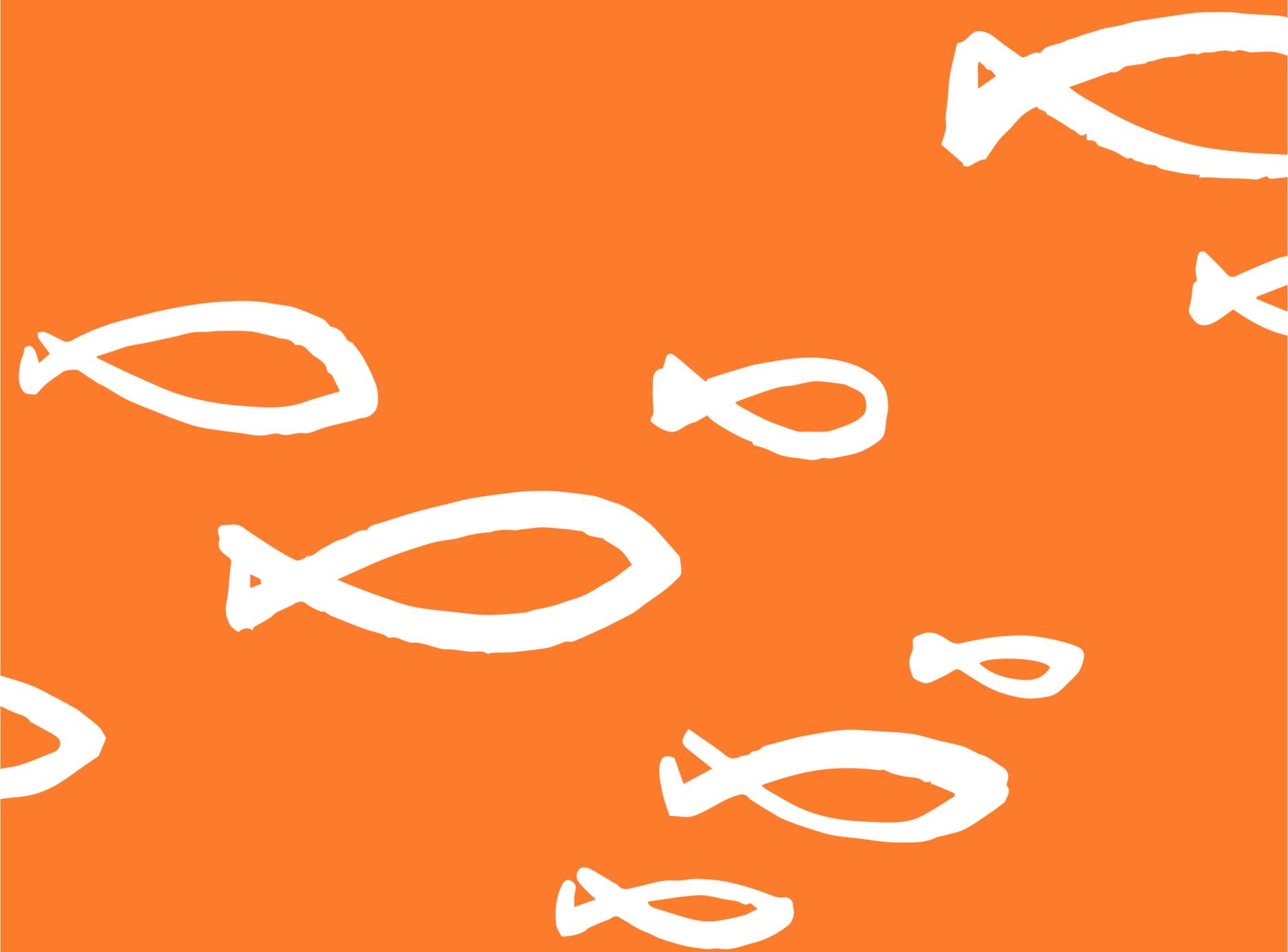
Concello da Coruña

# 3

# PUERTO Y CIUDAD



# La lonja



El puerto es una fuente muy importante de riqueza para la ciudad de A Coruña, y dentro de él es muy importante la lonja, el lugar donde se venden los peces que día a día incluimos en nuestras comidas.



# Peixe sapo

## Lophius piscatorius

ESP: Rape blanco | ENG: Anglerfish | POR: Tamboril

Pez que vive escondido en el fondo del mar. Parece que está aplastado y posee una gran mandíbula. Suele enterrarse y usa un cebo para pescar su alimento.

[Link](#) - Atribución: [Gordito1869](#), [CC BY 3.0](#), vía Wikimedia Commons



# Polbo

## Octopus vulgaris

ESP: Pulpo | ENG: Common octopus | POR: Polvo

Animal que muchos consideran un alienígena. Suele vivir solo y es muy inteligente y flexible. Su boca tiene forma de pico, ve muy bien a largas distancias y es capaz de esconderse muy fácilmente. Es capaz de camuflarse al igual que un camaleón.



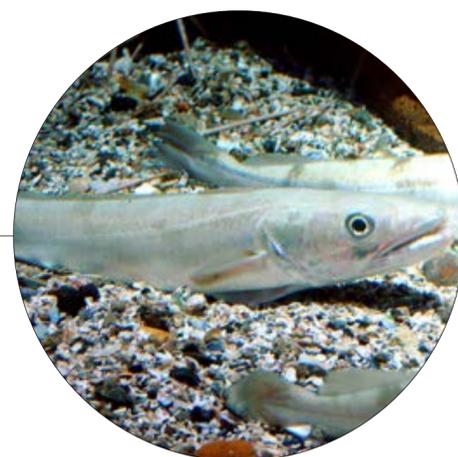
# Pescada

## Merluccius merluccius

ESP: Merluza | ENG: European hake | POR: Pescada

Pez alargado de color gris, más claro por los lados y más brillante en su barriga. Suele vivir en el fondo del mar, entre el fango o la arena, y no suele acercarse a la costa en invierno. Posee una gran boca llena de afilados dientes para capturar sus presas.

[Link](#) - Atribución: [Fernando Losada Rodríguez](#), [CC BY-SA 4.0](#), vía Wikimedia Commons





# Sardiña

## Sardina pilchardus

ESP: Sardina | ENG: European pilchard | POR: Sardinha

Pez de color azul, con barriga de color verde y plateada que vive en muchas zonas del mar, acercándose a la costa en primavera. Para protegerse suele juntarse con otras sardinas, formando lo que se llama un banco de peces.

[Link](#) - Atribución: [José Antonio Gil Martínez, CC BY 2.0](#), via Wikimedia Commons





Concello da Coruña

# 4

# PLAYAS

# Nuestras playas

Las playas de la costa de A Coruña nos ofrecen una gran variedad de fauna y flora. En la superficie podemos encontrar aves marinas y diferentes plantas de todo tipo, mientras que bajo el agua podremos encontrar un mundo fascinante con erizos de mar, anémonas y algas marinas.

Recuerda: **cada playa es un ecosistema único que debemos cuidar.**



# Riazor

Riazor es una de las pocas playas de España ubicadas en el centro de una ciudad, y su característica forma de concha está rodeada por el Paseo Marítimo de A Coruña.

Siempre llena de bañistas coruñeses y turistas, es una playa abierta, ventosa y con un oleaje que la convierte en un lugar ideal para hacer surf y otros deportes acuáticos.



# Orzán

Orzán es la playa hermana de Riazor, y por eso comparten casi todas sus características. Ambas están separadas por el conocido «Rompeolas», un gran muro que ayuda a controlar la marejada y que cuenta con una gran escultura en forma de lazo blanco, haciendo honor a los héroes que rescataban a la gente en el mar.



# Matadero

La playa del Matadero es una pequeña playa del centro de A Coruña, muy cercana a Riazor y Orzán, pero más resguardada que las otras dos. Es una playa con viento suave y oleaje muy suave donde se practica también el surf.



# Las Lapas

La playa de Las Lapas se encuentra al pie de la gran Torre de Hércules en A Coruña. Es una playa no muy grande y muy resguardada por su entorno natural, lo que la hace un lugar tranquilo y acogedor para disfrutar del mar.



# San Amaro

San Amaro es una pequeña playa de fina arena blanca de la ciudad de A Coruña. Sus aguas son tranquilas y frías, pero con un oleaje muy suave, lo que la convierte en un lugar muy agradable para disfrutar del sol y el mar.



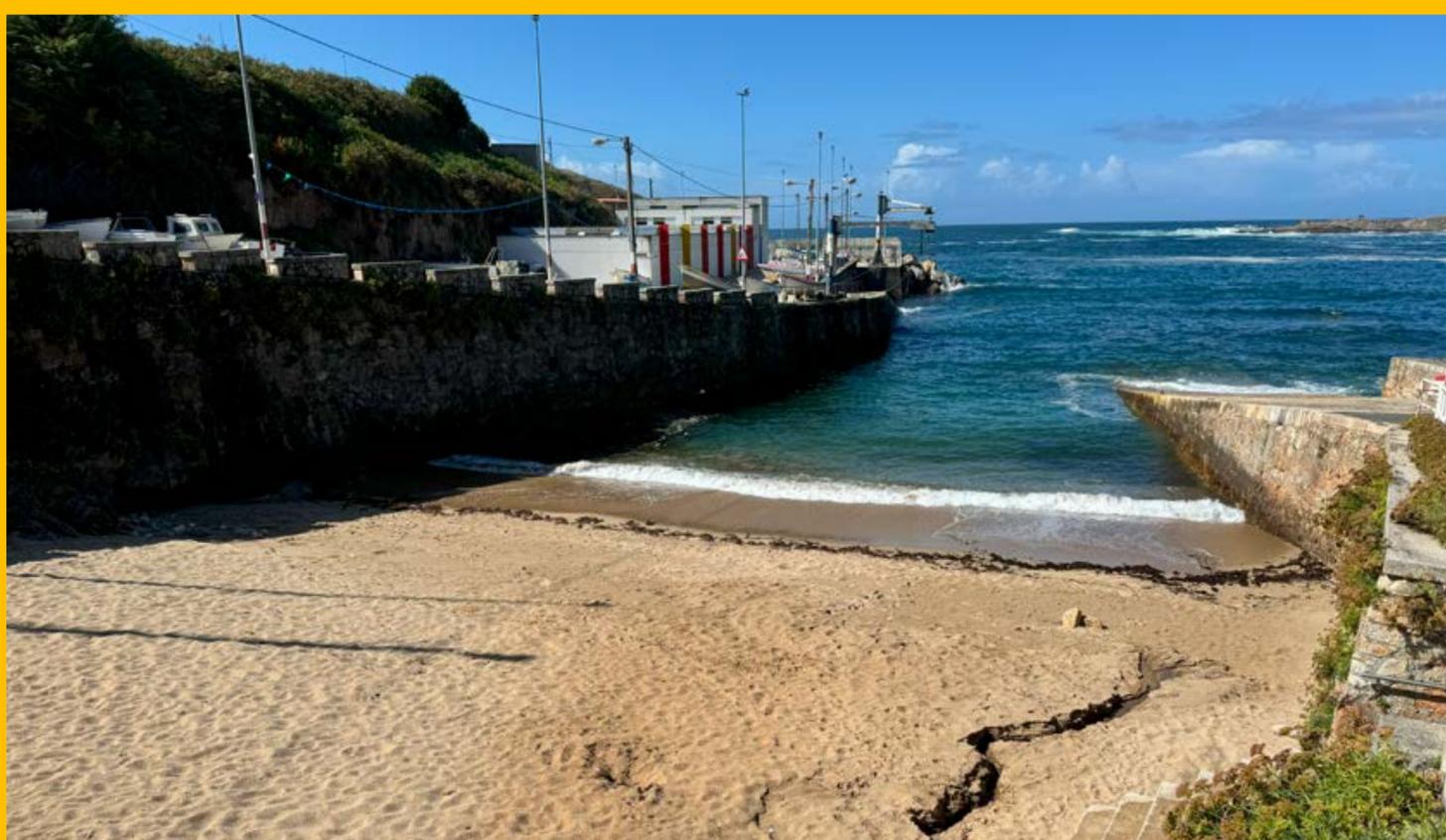
# San Roque

San Roque es una pequeñita playa de A Coruña muy resguardada, con un ambiente bastante más tranquilo que el de las grandes playas de la ciudad. Su arena gruesa está rodeada de un fondo rocoso que la hace muy especial, pero con el que hay que tener mucho cuidado a la hora de bañarse y pasear.



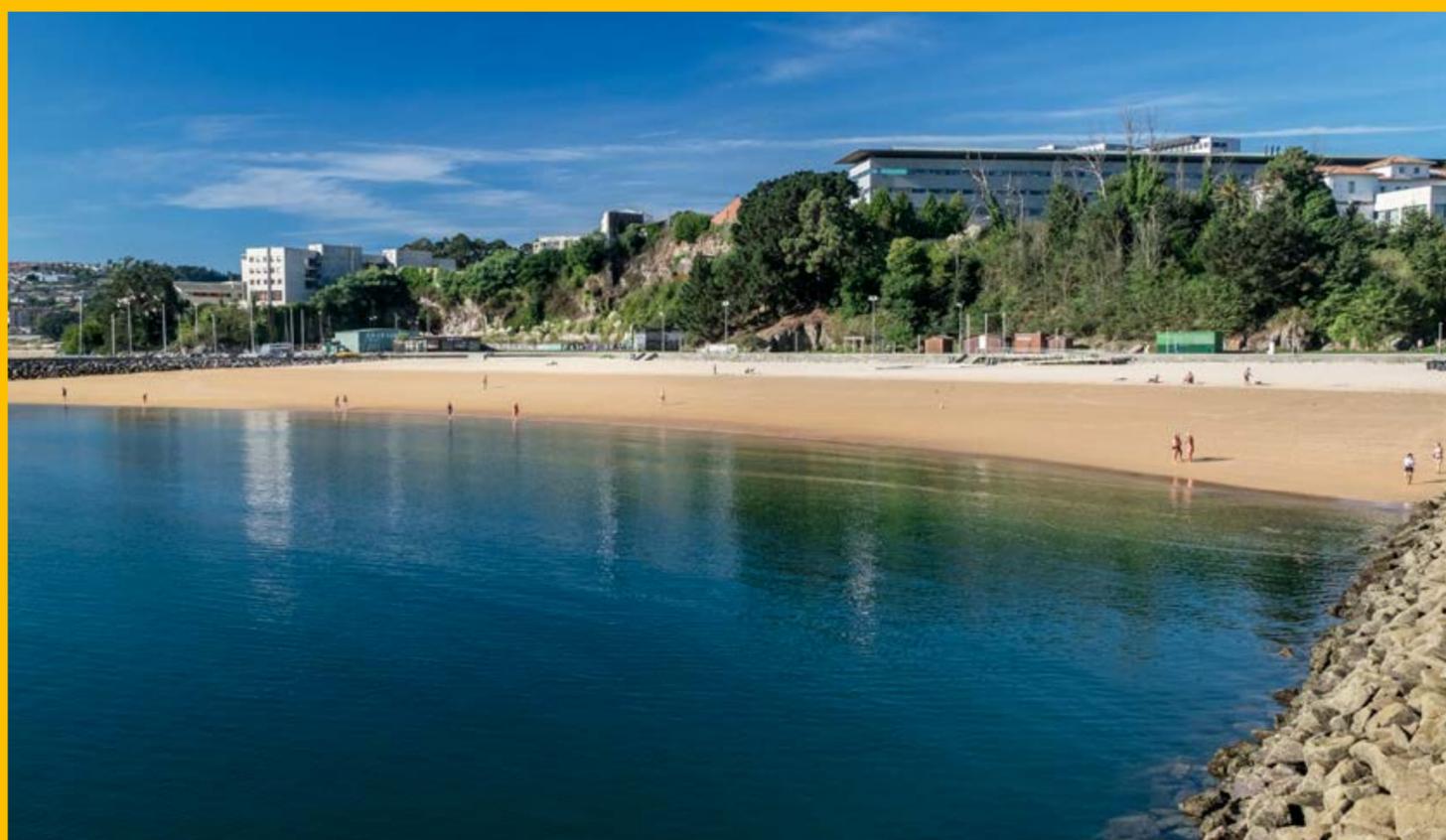
# Portiño

O Portiño es una pequeña playa semiurbana en A Coruña ubicada en el entorno del Parque de Bens. Se compone de zonas rocosas y fina arena dorada con un oleaje moderado, cercana a un pequeño puerto para pequeños barquitos.



# Oza

La playa de Oza es una playa mediana de la ciudad de A Coruña, muy resguardada del viento y de las olas. La arena es blanca y fina y apenas hay oleaje, un lugar tranquilo y muy seguro para el baño en el que además podrás disfrutar de deportes como la vela o el paddle surf y, si tienes suerte, ver alguna que otra gaviota o arroaz.



# Adormideras

Adormideras es un pequeño arenal urbano en A Coruña, muy tranquilo y resguardado. Su fina arena y sus aguas son muy limpias, con un oleaje moderado y viento suave, ideal para un buen chapuzón en el verano.





# ¿Qué podemos encontrar...?





# Gaivota patiamarela

## Larus michahellis

ESP: Gaviota patiamarilla | ENG: Yellow-legged gull | POR: Gaivota-argêntea

Ave que podrás encontrarte por toda la ciudad. Esto se debe a que suelen vivir en ciudades costeras. Cuidado si dejas sola tu merienda, ¡pues también puede ser su comida!



# Golfo

## Saccorhiza polyschides

ESP: Argazo bravo o golfo | ENG: Furbellow | POR: Golfo

Alga de color marrón que podrás encontrar fácilmente acumulada en costas y playas. Junto a otras algas forma grandes bosques en los fondos marinos. Estos bosques son muy útiles pues sirven como hogar para otros animales.

[Link](#) - Atribución: [Baralocco, CC BY-SA 3.0](#), vía Wikimedia Commons



# Leitugas de mar

## Ulva spp.

ESP: Lechugas de mar | ENG: Sea lettuces | POR: Alfaces-do-mar

Son algas de color verde a las que también se les llama "lechugas de mar". Pueden encontrarse tanto en el mar, como en ríos o lagos, y son muy diferentes en su forma: hilos, láminas, etc.





# Estruga de mar

## Actinia equina

ESP: Tomate de mar | ENG: Beadlet anemone | POR: Morango-do-mar

Mucha gente cree que es una planta, pero al igual que los corales, es un animal. Puedes llamarlo anémona y seguramente podrás verlo en la costa, pegada con su ventosa a las rocas, enseñando sus tentáculos si está bajo el agua.

[Link](#) - Atribución: [O. Nevestveit](#), [CC BY-SA 4.0](#), vía Wikimedia Commons



# Cangrexo común

## Carcinus maenas

ESP: Cangrejo verde o común | ENG: Green crab | POR: Caranguejo-verde

Este cangrejo es frecuente en muchas zonas del mar, pudiéndose encontrar en la costa, escondido en la arena o entre las rocas. Es muy resistente, capaz de aguantar las duras condiciones del mar.



# Ourizo de mar

## Paracentrotus lividus

ESP: Erizo de mar | ENG: Stony sea urchin | POR: Ouriço verde

Animal marino de color morado y que se defiende gracias a su caparazón con púas. Este animal guarda muchas sorpresas, como su boca, formada por cinco dientes.

[Link](#) - Atribución: [Frédéric Ducarme](#), [CC BY-SA 4.0](#), vía Wikimedia Commons





# 5

# BIBLIOGRAFÍA



- Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo. Guía de Turismo Ornitológico. Turismo de Galicia. Xunta de Galicia. 2020. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Dónde ver aves. Coruña Sostenible. Concello da Coruña. 2024. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Información de playas de [link](#)
- Islas de San Pedro. Coruña Sostenible. Concello da Coruña. 2024. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Pesca de Galicia. Consellería do Mar. Xunta de Galicia. 2024. Recuperado 1 de agosto de 2024, de Pesca de Galicia - Plataforma tecnolóxica da pesca, [link](#)
- DECRETO 2020/62, do 8 de abril, polo que se aproba o Plan de conservación do espazo natural de interese local Illas de San Pedro (A Coruña). Diario Oficial de Galicia (DOG). Xunta de Galicia. 2020. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Biodiversidad marina del golfo Ártabro (A Coruña) 50 aniversario del Centro Oceanográfico de A Coruña. Instituto Español de Oceanografía (IEO) - Ministerio de Ciencia e Innovación. 2021. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- 50 años, 50 especies. Guía Conmemorativa de los 50 años del IEO en A Coruña. Instituto Español de Oceanografía (IEO) - Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades. 2018. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (Miteco). 2024. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Proyecto Coruña Litoral 21. Coruña Sostenible. Concello da Coruña. 2005. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Bandera Azul. Asociación de Educación Ambiental y del Consumidor (ADEAC). 2024. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Coruña Sostenible. Concello da Coruña. 2024. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- SEO Birdlife. 2024. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Taxonomy. National Center for Biotechnology Information (NCBI). 2024. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Catalogue of Life. 2024. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Castroviejo, S. (coord. gen.). 2012-1986. Flora ibérica 21 ,18-17 ,15-10 ,8-1. Real Jardín Botánico, CSIC, Madrid.
- Enciclopedia virtual de los vertebrados españoles. Museo Nacional de Ciencias Naturales. Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). 2024. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Asturnatura. 2024. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Fundación CRAM. 2024. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Herbari Virtual del Mediterrani Occidental. Universitat de les Illes Balears. 2024. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Fichas Micológicas. Asociación cultural "Baxauri". 2024. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- World Register of Marine Species (WORMS). Flanders Marine Institute (VLIZ). 2024. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Bellmann, H. (2017). Guía de las Mariposas de Europa. Barcelona: Omega.
- Froese, R. and D. Pauly. Editors. FishBase. 2024. Recuperado 2 de agosto de 2024, de [link](#)
- European Commission. Commercial designations of fishery and aquaculture products. 2024. Recuperado 2 de agosto de 2024, de [link](#)
- Aves de Portugal. 2024. Recuperado 2 de agosto de 2024, de [link](#)
- Hayward, P. J. & Ryland, J. S. (Ed.) (1995). Handbook of the marine fauna of north west Europe. Oxford University Press Inc., New York, United States of America. 800 pp.
- Guiry, M.D. & Guiry, G.M. 2024. AlgaeBase. University of Galway. Recuperado 2 de agosto de 2024, de [link](#)



# EXPLORA LA COSTA CORUNESA

**¡con la guía aventurera!**

GUÍA ENMARCADA EN EL PROYECTO DE CREACIÓN Y PRODUCCIÓN DE DOS GUÍAS DIGITALES ORIENTADAS A LA DIVULGACIÓN Y LA PRODUCCIÓN DE LOS RECURSOS NATURALES Y AMBIENTALES DEL LITORAL MUNICIPAL DE LA CORUÑA, SUBVENCIONADAS POR LA XUNTA DE GALICIA EN EL MARCO DEL PLAN DE RECUPERACIÓN, TRANSFORMACIÓN Y RESILIENCIA, FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA-NEXTGENERATIONEU.