



Concello da Coruña

EXPLORA LA COSTA CORUNESA

coa guía da aventura!



¡Comezamos!

Prepárate para descubrir a flora e fauna da Coruña nesta guía para a aventura coa que **aprenderás todos os segredos do ecosistema que nos rodea.**

Cantos destes animais e plantas poderás atopar...? Preparados, listos... Xa!



Concello da Coruña

1

TORRE DE HÉRCULES



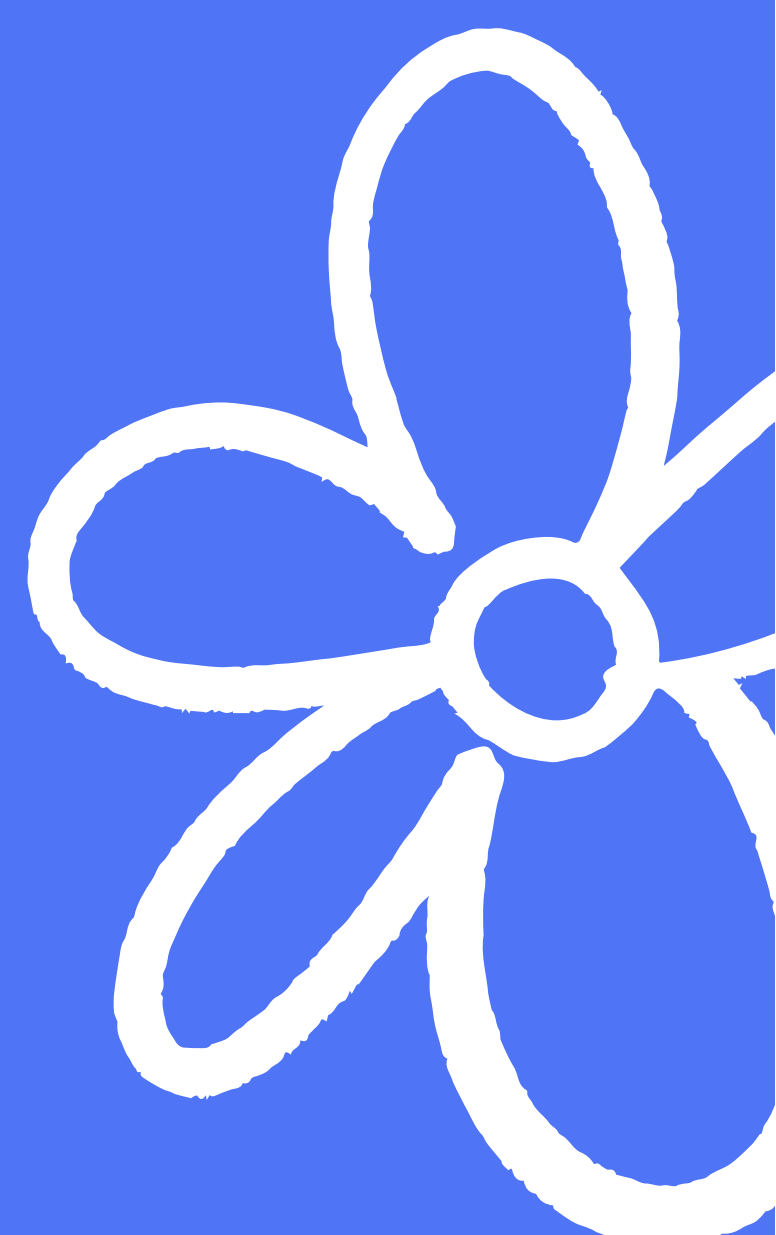
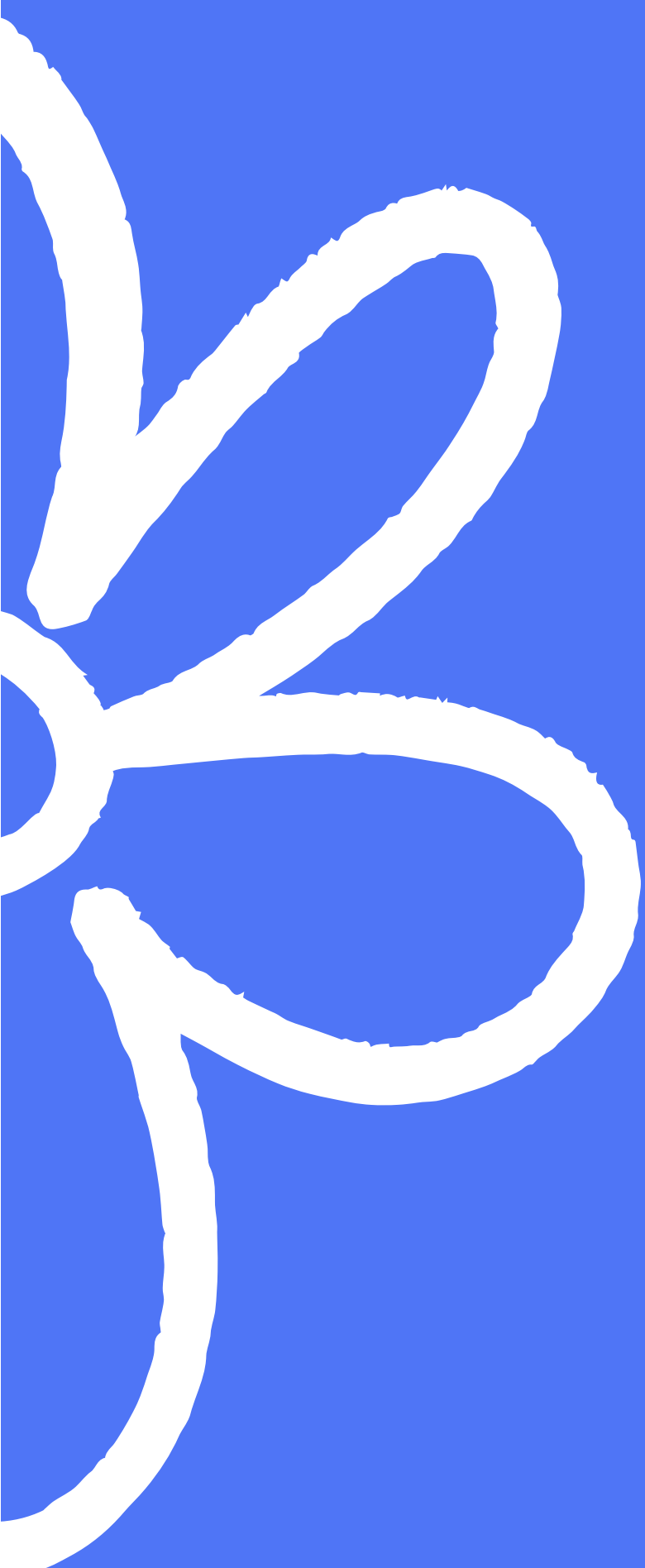
XUNTA
DE GALICIA



Financiado por
la Unión Europea



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia



Na primavera...

A Torre de Hércules saca toda a súa cor! As bonitas plantas florecen, os coloridos animais volven para poñer os seus niños e as nubes mestúranse cos raios de sol.

É o momento perfecto para buscar esas aves que percorren o mundo e volven a visitarnos nesta estación.



Feiticeira común

Vanessa atalanta

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

Bolboreta que viaxa longas distancias. Chaman a atención as cores brillantes das súas ás. Utiliza as follas das plantas das que se alimenta para protexerse cando é pequena.



Herba de namorar penuxenta

Armeria pubigera

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

Planta cuxa flor rosada podemos ver de marzo a agosto. Segundo a lenda, a flor desta planta debe meterse no peto da persoa amada para lograr o amor correspondido.



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

Lavandeira branca

Motacilla alba

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

Paxaro cunha cola moi longa e plumas de cor branca, negra e gris. Chámase lavandeira porque adoita pasear polas beiras das pozas.





Pega rabilonga

Pica pica

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

Ave parente dos corvos. É capaz de convivir connosco, os humanos, con moita facilidade. É moi característico o son do seu canto.

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



Sendeiriña

Marasmius oreades

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

Este cogomelo é moi frecuente en todo o país, por iso recibe nomes moi diferentes dependendo da rexión.

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





No verán...

As aves mariñas voan libres sobre o mar, a auga brilla baixo o sol, a xente goza dos verdes prados e a Torre de Hércules reloce de alegría.

Se queres atopar a todos os animais nesta estación deberás fixarte ben, xa que algúns deles son moi pequenos e estarán agochándose da calor.



Macaón ou cola de andoriña

Papilio machaon

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

Bolboreta que chama moito a atención polo debuxo das súas ás. Cando chega a época de reprodución, machos e femias chegan ao alto dos outeiros para facer voos que namoran á súa parella.



Furabuchos balear

Puffinus mauretanicus

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

Ave en perigo de extinción. Se non a protexemos, pode chegar a desaparecer para sempre! Só cría nas Illas Baleares, pero viaxa ás nosas costas no inverno.

[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

Pequeno mamífero moi común en todo o continente, capaz de vivir en moitos ambientes diferentes. Ten un pelaxe curto e marrón, agás na 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 nos acantilados, aínda que está moi presente nas cidades, onde fai os seus niños nos edificios. É capaz de realizar todas as súas actividades mentres voa, agás aniñar.

[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 cor negra con brillos azuis e co ventre branco, co rostro vermello. Ten unhas ás longas e afiadas e unha cola longa en forma de V.

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



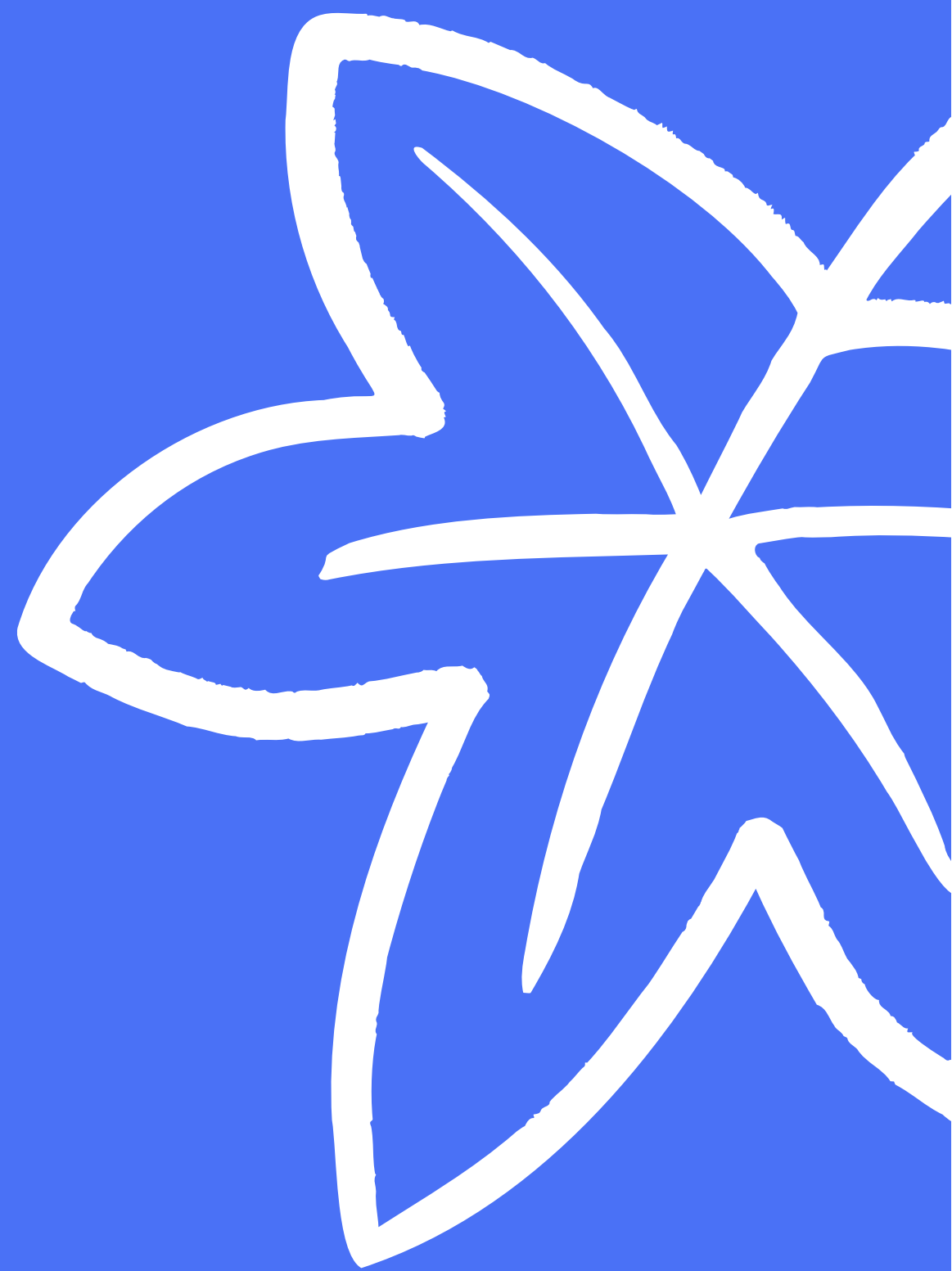
Lavandeira amarela

Motacilla flava

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

Ave que normalmente ten ventre amarelo e a cabeza e as ás de tons grises ou marróns, aínda que existen diferentes variacións de cores.





No outono...

As follas caen inundando a contorna da Torre de Hércules cos tons marróns, amarelos e avermellados, entre os que os animais se camuflan coa súa cor.

É un momento do ano moi tranquilo no que a auga, a terra e o aire comezan a arrefriarse, preparando a contorna para unha nova estación.



Volvaria vistosa

Volvopluteus gloiocephalus

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

Cogomelo viscoso e de cor branca que podemos ver no verán e outono. Baixo o sombreiro ten unhas láminas brancas ou rosadas.



Xílgaro común

Carduelis carduelis

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

Paxaro con plumas vistosas: vermellas, amarelas, branca e marróns. Adoita estar en moitas casas como mascota.



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

Sapiño pintado

Discoglossus galganoi

ESP: Sapiño pintado ibérico | ENG: Iberian painted frog | POR: Rã-de-focinho-pontiagudo

Sapo que só atopamos en Galicia e Portugal. Vive en pozas de auga estancada. Unha das súas maiores ameazas é a destrución do seu fogar.



[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 gateadora que florece entre xaneiro e outubro. Nesta época amosa unhas flores de cor rosa cos pétalos afiados.

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



Lagarteiro común

Falco tinnunculus

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

Pequena ave rapina, parente dos falcóns, aguias, mouchos e voitres. Machos e femias distínguense polas súas cores: os machos son laranxas e a súa cabeza é gris, mentres que as femias son marróns. Ambos amosan manchas escuras polo corpo.

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





No inverno...

Os arredores da torre vólvense máis calmados, cunha fauna que se resgarda das frías temperaturas e do vento.

O mar, aínda que frío, segue sendo fogar para moitas especies que poderán ser visibles só para os ollos máis atentos, sobre cuxas ondas bailan no ceo as aves migratorias ao pasar na súa viaxe.



Donicela

Mustela nivalis

ESP: Comadreja | ENG: Weasel | POR: Doninha

Mamífero moi típico en todo o continente. O seu pelo é marrón avermellado agás no ventre, que é branco. O seu principal alimento son pequenos 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

Paxaro con plumas marróns e verdosas e co ventre branco con algunhas raias escuras. Case sempre podemos atopalo no chan, camuflado coa contorna. É unha especie que só ven aquí no inverno.

[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 a reprodución, esta ave ten a cabeza escura, pero o resto do ano só mostra unha mancha detrás da orella. O seu canto é moi característico.

[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 atopamos na cidade durante o inverno, de cor negra e con plumas brancas na gorxa. Adoita pasar moito tempo nas rocas ou entre a vexetación, coas ás abertas para secar a plumaxe.

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



Ourizo cacho

Erinaceus europaeus

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

Mamífero que vive nos campos, bosques e xardíns da cidade. É nocturno e solitario. O seu corpo cuberto de espiñas permítelle defenderse dos depredadores, enrolándose nunha boliña cando se sente ameazado.

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



Toxo

Ulex europaeus

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

Planta moi característica da nosa comunidade, que coloniza solos pobres en nutrientes. De decembro a xuño mostra unha flor amarela moi vistosa.





Especies invasoras

Ás veces, algunhas actividades humanas provocan a chegada de novas especies procedentes doutras rexións do mundo: transporte internacional, comercio de seres vivos, liberación de mascotas...

Estas especies poden ser daniñas para as especies locais, por exemplo, destruíndo o seu fogar ou envelenándoas.

Estes organismos tan perigosos chámanse especies invasoras e son unha das maiores ameazas da natureza.



Herba do coitelo

Carpobrotus edulis

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

Planta con follas en forma de unlla, que chegou ao noso país como planta de decoración, moi típica en xardíns.



Plumeiro da Pampa

Cortaderia selloana

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

Planta invasora que medra nas zonas costeiras, cunha forma moi singular que recorda a unha pluma. Agora mesmo representa un problema para a natureza en case todos os países do mundo.



Sargazo xaponés

Sargassum muticum

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

Alga xaponesa e chinesa que chegou ás nosas costas coas augas que transportan os barcos. É capaz de resistir grandes cambios no ambiente e crece moi rápido, o que fai que a súa invasión sexa moito máis grave.



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



Concello da Coruña

2

ILLAS DE SAN PEDRO



XUNTA
DE GALICIA



Financiado por
la Unión Europea



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE INDUSTRIA
Y TURISMO



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia



Na primavera...

Durante a estación primaveral, as Illas de San Pedro tínguense de cores brillantes co florecer as plantas que albergas e as vistosas plumas dos paxaros que habitan as illas.

É a época perfecta para observar a grande diversidade de especies do entorno natural.



Paporrubio común

Erithacus rubecula

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

Este pequeno e repoludo paxariño pode distinguirse facilmente pola súa mancha laranxa no peito e parte da cabeza, un trazo que lle dá nome a este animal. É frecuente atopalo entre arbustos e no chan.

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



Percebe

Pollicipes pollicipes

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

Aínda que non o pareza polo seu aspecto, este animal é un crustáceo, igual que os cangrexos e as lagostas. Ten un gran valor como alimento e é moi abundante nesta zona. De feito, é habitual ver percebeiros recolléndoos no entorno das illas.



Arroaz

Tursiops truncatus

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

Este mamífero mariño atópase ameazado, polo que debemos coidalo para evitar que desapareza das nosas costas. É moi parecido ao golfiño común, pero podemos distinguilos facilmente: o golfiño mular é de cor gris claro, mentres que o común é gris escuro, coa barriga branca.





Herba das anduriñas

Spergularia media

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

Planta que vive en praias e acantilados, cuxas flores podemos ver entre os meses de xaneiro e xuño.



[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

Paxaro saltarico de cor marrón. Durante a primavera, os machos mostran algunha mancha de cor vermella sobre a fronte ou o peito.



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



No verán...

Durante o verán, igual que na estación da primavera, nas Illas de San Pedro podemos gozar das espectaculares cores das flores, así como ver algunhas aves mariñas voando sobre o ceo despexado.

Este é un dos mellores momentos para explorar a natureza das nosas costas e gozar do bo tempo.



Silene dioica

Silene dioica

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

Pequena planta cuxas flores de cor violeta brillante podemos ver entre os meses de abril e agosto.



Pardela cincenta atlántica

Calonectris borealis

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

Ave mariña de ás longas e delgadas e pico amarelo e robusto, cunha plumaxe escura, excepto no ventre e nas ás, que son de cor branca. É un animal que poderás ver criando nas nosas costas.



Rabirrubio tizón

Phoenicurus ochruros

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

A principal característica que podemos observar neste paxaro (e que ademais lle dá nome) son as plumas de cor avermellada que presenta na cola, mentres que o resto é escuro. É un paxaro ao que lle gusta vivir nos acantilados, aínda que tamén é frecuente velo nas cidades.

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 medra entre herbas, nas marxes dos camiños, en praias e en zonas costeiras rochosas. Podemos ver a súa flor entre os meses de marzo e xullo. Estas flores son de cor malva e teñen raias dun ton máis escuro sobre os seus 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, é dicir, que almacena gran cantidade de auga nas súas follas, por iso son anchas e carnosas. As súas flores aparecen na primavera e no verán e son de cor branca. O seu talo pode medrar de distintas formas: en vertical ou reptando polo chan.

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





No outono...

O outono trae consigo novas cores nas Illas de San Pedro, coas plantas costeiras cambiando de tonalidade, e as novas aves que comezan a nos visitar pola zona.

É unha estación tranquila, ideal para a observación da vexetación e os animais en preparación para o inverno. As augas mariñas e o entorno comezan a arrefriarse, marcando un novo cambio no medio.



Miñato común

Buteo buteo

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

Ave á que lle gusta frecuentar as zonas onde vivimos ou realizamos actividades os humanos, por exemplo, os campos de cultivo. É moi frecuente no norte do noso 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 pequeno paxariño é moi parecido ao pardal, pero de cor verde esmeralda e con algunhas manchas amarelas.

[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

Lagarta moi común e fácil de atopar en Galicia. Distínguese pola súa cor verde e a súa barriga de cor amarela. Adoita cazar e 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 moi parecida a un corvo, cun pico alongado, curvado e de cor vermella. Adoitan realizar numerosas acrobacias no aire cando se xuntan con máis individuos da súa especie para voar.



Fiúncho do mar

Crithmum maritimum

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

Planta costeira de cor verde que adoita atoparse nos acantilados mariños. Adoita florecer entre maio e xullo. Unha curiosidade é que as súas flores de cor branca e amarela colócanse en forma de paraugas.





No inverno...

Durante o inverno, nas illas podemos gozar dunha flora adaptada ás condicións frías e ventosas, así como das aves mariñas, xa que moitas delas veñen de visita ás nosas costas nesta estación.



Corvo mariño cristado

Phalacrocorax aristotelis

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

Ave mariña que fai os seus niños nas illas. Chámase así pola crista de plumas que teñen sobre a cabeza durante a época de emparellamento.

[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 adoita visitar as nosas costas no inverno, aínda que non faga os seus niños aquí. Ten un pico moi curioso, de cor vermella e gran tamaño, que usa para abrir as cunchas dos animais dos que se alimenta.



Mourelo común

Melanitta nigra

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

Especie de pato na que podemos distinguir facilmente os machos e as femias xa que, mentres que as femias son de cor marrón, os machos son de cor negra.

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





Mascato común

Morus bassanus

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

É unha das aves mariñas máis grandes que podemos atopar nas nosas costas, xa que coas ás abertas pode chegar a medir case dous metros. O seu corpo é de cor branca, a cabeza de cor amarela e o pico de cor gris. Destaca a cor negra ao final das súas ás.



Virapedras común

Arenaria interpres

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

Ave que adoita visitarnos durante o inverno, tras facer unha longa viaxe dende o norte de Europa. Para buscar a súa comida adoita virar as pedras coa axuda do seu pico.



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



Concello da Coruña

3

PORTO E CIDADADE



XUNTA
DE GALICIA



Financiado por
la Unión Europea



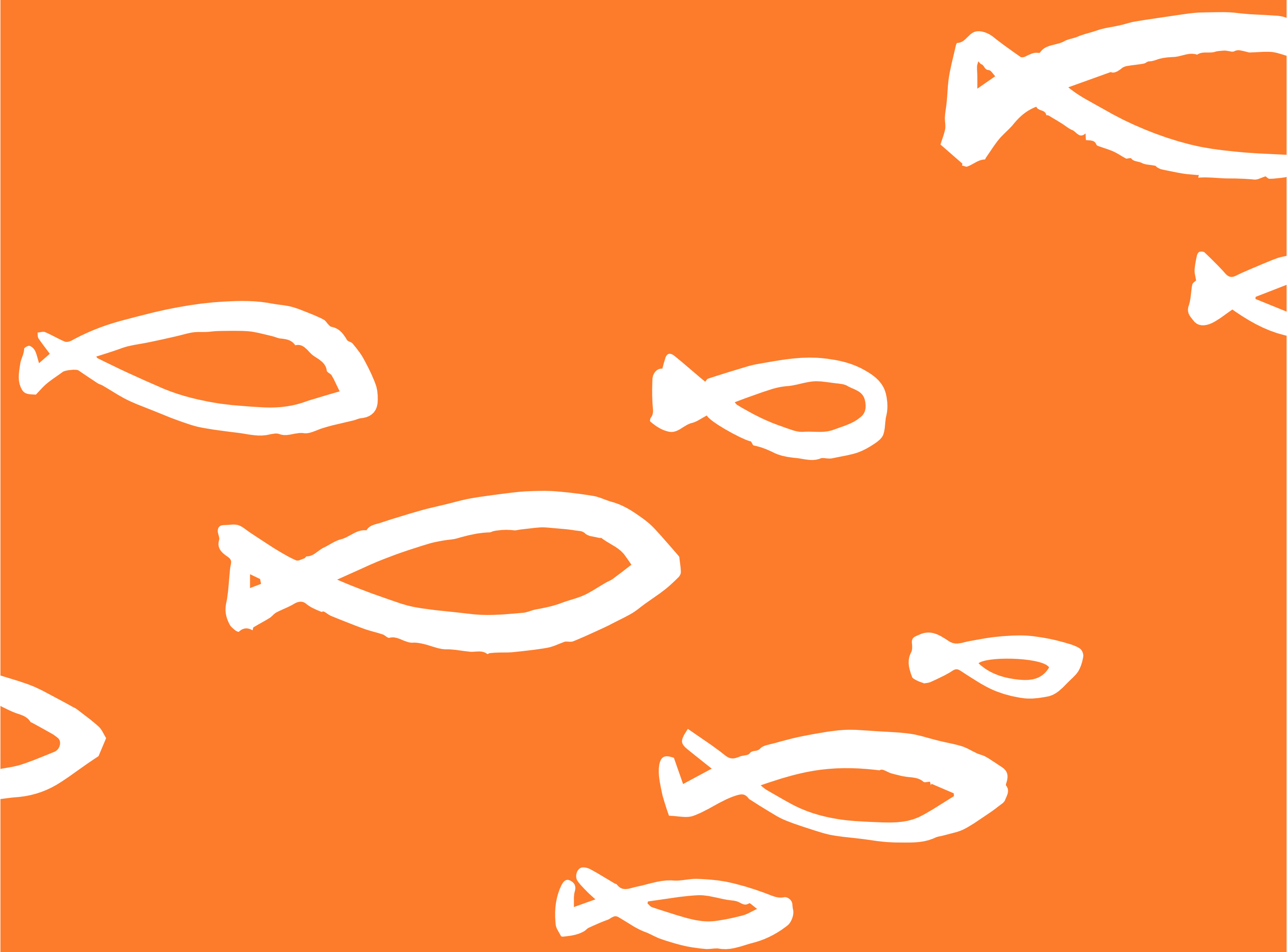
GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE INDUSTRIA
Y TURISMO



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia



A lonxa



O porto é una importante fonte de riqueza para a cidade da Coruña, e dentro del é moi importante a lonxa, lugar a onde chegan e podemos mercar os peixes que no día a día incluimos nas nosas comidas.



Peixe sapo

Lophius piscatorius

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

Peixe que vive agochado no fondo do mar, agochado na area. Parece que está esmagado e ten unha mandíbula moi grande, e usa un cebo que semella unha presa para atraer outros peixes.

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



Polbo

Octopus vulgaris

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

Animal que moitos consideran case case un extraterrestre. Gústalle vivir só e é moi intelixente e flexible. A súa boca parece un pico, ve moi ben de lonxe e escóndese con moita facilidade, xa que se pode camuflar como un camaleón.



Pescada

Merluccius merluccius

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

Peixe alongado, de cor gris, máis claro polos lados e brillante na barriga. Vive no fondo do mar, entre o lodo ou a area, e no inverno non adoita achegarse á costa. Ten unha boca grande chea de dentes afiados para cazar as súas presas.

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





Sardiña

Sardina pilchardus

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

Peixe de cor azul, con barriga de cor verde e prateada que vive en moitas zonas do mar, achegándose á costa na primavera. Para protexerse, xúntase con outras sardiñas, formando grandes bancos de peixes.

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





Concello da Coruña

4

PRAIAS



XUNTA
DE GALICIA



Financiado por
la Unión Europea



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE INDUSTRIA
Y TURISMO



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia

As nosas praias

As praias da costa da Coruña ofrecen una rica e gran variedade de fauna e flora costeira. Na superficie podemos encontrar aves mariñas e diferentes plantas, mentres que baixo a auga podemos encontrar un mundo fascinante con ourizos de mar, anémonas e algas mariñas.

Recorda: cada praia é un ecosistema único que debemos coidar.



Riazor

Riazor é unha das poucas praias de España situadas no centro dunha cidade, e a súa característica forma de cuncha está rodeada polo Paseo Marítimo da Coruña.

Sempre chea de bañistas coruñeses e turistas, é unha praia aberta, ventosa e con ondas que a converten nun lugar ideal para facer surf e outros deportes de praia.



Orzán

Orzán é a praia irmá de Riazor, e por iso comparten case todas as súas características.

Ambas están separadas polo coñecido «Rompeolas», un gran muro que axuda a controlar as fortes ondas, e que conta cunha gran escultura en forma de lazo branco sobre el, en honra aos heroes e heroínas que rescataban á xente no mar.



Matadero

A praia de Matadero é unha pequena praia no centro da Coruña, moi preto de Riazor e Orzán, pero máis resgardada que as outras dúas. É unha praia con vento suave e ondas moi suaves onde tamén se practica o surf.



As Lapas

A praia das Lapas atópase ao pé da gran Torre de Hércules na Coruña. Non é unha praia moi grande e está moi resgardada polo seu entorno natural, o que a fai un lugar tranquilo e acolledor para gozar do mar.



San Amaro

San Amaro é unha pequena praia de area branca e fina, ubicada na cidade da Coruña. As súas augas son tranquilas e frías, pero con ondas moi suaves, o que a converte nun lugar moi agradable para gozar do sol e do mar.



San Roque

San Roque é unha pequena praia da Coruña moi resgardada, cun ambiente moito máis tranquilo que o das grandes praias da cidade. A súa area grosa está rodeada dun fondo rochoso que a fai moi especial, pero co que hai que ter moito coidado á hora de bañarse e pasear.



Portiño

O Portiño é unha pequena praia semiurbana na Coruña situada no entorno do Parque de Bens, preto dun pequeno porto para pequenos barcos e chaláns. Conta con zonas rochosas, fina area dourada e ondas moderadas.



Oza

A praia de Oza é unha praia mediana da cidade da Coruña, moi resgardada do vento e das ondas. A súa area é branca e fina, e apenas hai oleaxe, un lugar tranquilo e moi seguro para o baño no que ademais poderás gozar de deportes como a vela ou o paddle surf e, se tes sorte, ver algún que outro arroaz.



Adormideras

Adormideras é un pequeno areal urbano na Coruña, moi tranquilo e resgardado. A súa fina area e as súas augas son moi limpas, con oleaxe moderada e vento suave, ideal para un bo chapuzón no verán.





Que podemos encontrar...?





Gaivota patiamarela

Larus michahellis

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

Ave que podes atopar en toda a cidade, xa que adoitan vivir en cidades costeiras. Ten coidado se deixas soa a túa merenda, pois tamén pode querer comela!



Golfo

Saccorhiza polyschides

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

Alga de cor marrón que podes atopar facilmente nas costas e praias. No fondo do mar forma bosques xunto con outras algas que serven de fogar para outros animais.

[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 cor verde ás que se lles chama «leitugas de mar». Poden encontrarse tanto no mar como en ríos ou lagos, e teñen formas diferentes: fíos, láminas, etc.





Estruga de mar

Actinia equina

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

Moita xente pensa que é unha planta, pero en realidade é un animal, como os corais. Podes chamalo anémona. Seguramente a atoparás pegada coa súa ventosa ás rochas, mostrando os seus tentáculos cando está baixo a auga.

[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 cangrexo é moi común en moitas partes do mar. Podes atopalo escondido na area ou entre as rochas. É moi resistente e pode sobrevivir duras condicións do mar.



Ourizo de mar

Paracentrotus lividus

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

Animal mariño de cor morada que se defende coas súas espiñas. Este animal garda moitas sorpresas, como a súa boca, formada por cinco dentes.

[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 praias 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
- 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](#)
- Biodiversidade mariña do 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 e Universidades. 2018. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Ministerio para a Transición Ecolóxica y el Reto Demográfico (Miteco). 2024. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Proxecto Coruña Litoral 21. Coruña Sostible. Concello da Coruña. 2005. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Bandeira Azul. Asociación de Educación Ambiental e do Consumidor (ADEAC). 2024. Recuperado 1 de agosto de 2024, de [link](#)
- Coruña Sostible. 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.
- Castroviejo, S. (coord. gen.). 2012-1986. Flora ibérica 21 ,18-17 ,15-10 ,8-1. Real Jardín Botánico, CSIC, Madrid.
- Enciclopedia virtual dos vertebrados españois. Museo Nacional de Ciencias Naturales. Consello Superior de Investigacións 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.



EXPLORA A COSTA CORUNESA

coa guía da aventura!

GUÍA ENMARCADA NO PROXECTO DE CREACIÓN E PRODUCCIÓN DE DÚAS GUÍAS DIXITAIS DESTINADAS Á DIVULGACIÓN E ELABORACIÓN DOS RECURSOS NATURAIS E AMBIENTAIS DO COSTA MUNICIPAL DA CORUÑA, SUBVENCIONADAS POLA XUNTA DE GALICIA DENTRO DO MARCO, DA TRANSFORMACIÓN E RECUPERACIÓN DA PLANIFICACIÓN E RECUPERACIÓN. FINANCIADO POLA UNIÓN EUROPEA-PROXIMA XENERACIÓN.