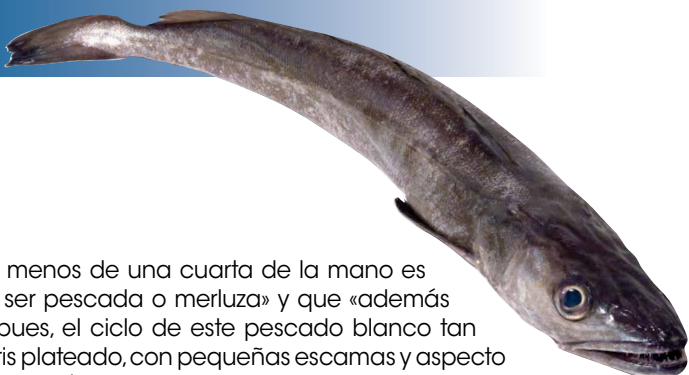


# Pescadilla



## European hake

*Merluccius merluccius*

Vulgarmente se dice que «algo menos de una cuarta de la mano es lo que le falta a la pescadilla para ser pescada o merluza» y que «además la pescadilla fue antes pijota». Así pues, el ciclo de este pescado blanco tan estimado, de poca grasa, de color gris plateado, con pequeñas escamas y aspecto serio, pasa por varias nomenclaturas según su peso y dimensiones. Por lo general la **pijota** tiene un peso inferior a 200 g, mientras que la **pescadilla** presenta pesos de 500 g a 1,5 kg. A las especies con pesos cercanos a 1 kg, también se les designa con el término **carioca**, y por debajo de 1 kg, **pescadilla fina**. La merluza presenta pesos de hasta 7-8 kg, si bien se han dado ejemplares de unos 15 kg.

Es un pez marino de la familia de los *gádidos* de cuerpo alargado casi cilíndrico, que recibe, sea cual sea su tamaño, el nombre científico de *Merluccius merluccius*, para todas las merluzas de aguas europeas.

## Hábitat y pesca

Es un animal oceánico que habita normalmente en profundidades entre 150 y 600/1.000 m, no suele acercarse a la costa en invierno. Voraz, dinámico, agresivo, se alimenta y vive especialmente en el fondo (demersal), aunque durante la noche puede subir a la superficie a cazar. Los ejemplares pequeños (pescadillas) se nutren de quisquillas y crustáceos. Se ha registrado incluso el consumo de ejemplares de menor tamaño de la misma especie, por cuanto se atribuye a la misma algunos hábitos de canibalismo. La reproducción tiene lugar entre el final del invierno y la primavera.

En nuestro país, la carne de esta especie es una de las que tiene más peso en cuanto a su comercialización y consumo, muy por encima de la media del resto del mundo. Por ello, la demanda es superior a la producción nacional, y el índice de importaciones se incrementa para abastecer al mercado durante todo el año. Las más dominantes son las del Cabo (Sudáfrica y Namibia), o las de tipo austral (Sudamérica y Nueva Zelanda). En España se pesca, fundamentalmente por arrastre, tanto en el Mediterráneo como en el Cantábrico y Atlántico.

## Porción comestible

75 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos omega-3, selenio, fósforo, vitamina B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> y niacina.

## Valoración nutricional

La pescadilla presenta todavía menos grasa que la merluza (0,6 g frente a 2,8 g por 100 g de porción comestible, respectivamente), por lo que resulta ser un pescado blanco con un contenido calórico aún más bajo que el de su homólogo adulto. Es fuente de ácidos grasos omega-3 y sus proteínas son de un alto valor biológico.

Los aportes de minerales destacan en el caso del selenio y el fósforo.

Respecto a las vitaminas, sería reseñable el contenido de vitamina B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> y niacina, las cuales contribuyen al metabolismo energético normal. Una ración de pescadilla aporta el 75% de las ingestas recomendadas de B<sub>12</sub> para hombres y mujeres de 20 a 39 años con actividad física moderada.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	69	104	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	16	24,0	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0,6	0,9	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,09	0,135	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,17	0,255	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,15	0,225	17	13
ω-3 (g)*	0,087	0,131	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,006	0,009	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	31	46,5	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	83,4	125,1	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	48	72,0	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,8	1,2	10	18
<b>Yodo (µg)</b>	10	15,0	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	31	46,5	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,7	1,1	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	86	129	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	200	300	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	163	244,5	700	700
<b>Selenio (µg)</b>	15	22,5	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,09	0,14	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,07	0,11	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	7,1	10,7	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,22	0,33	1,8	1,6
<b>Folatos (µg)</b>	13	19,5	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	1	1,5	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	Tr	Tr	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (µg)</b>	Tr	Tr	1.000	800
<b>Vitamina D (µg)</b>	Tr	Tr	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,5	0,8	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (PESCADILLA). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. Tr: Trazas \* Datos incompletos.