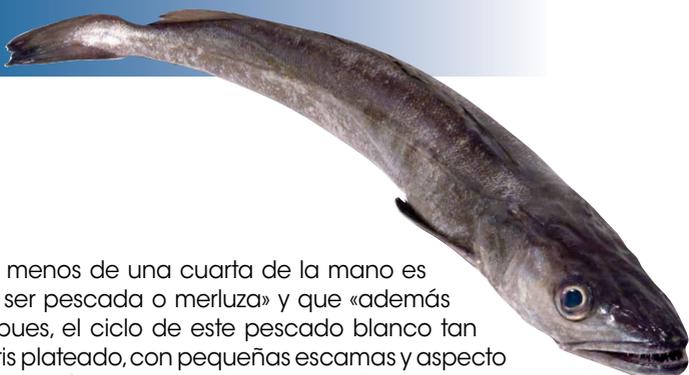


Pescadilla



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 B₆, B₁₂ 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 B₆, B₁₂ y niacina, las cuales contribuyen al metabolismo energético normal. Una ración de pescadilla aporta el 75% de las ingestas recomendadas de B₁₂ 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
Energía (Kcal)	69	104	3.000	2.300
Proteínas (g)	16	24,0	54	41
Lípidos totales (g)	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
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	83,4	125,1	2.500	2.000
Calcio (mg)	48	72,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,8	1,2	10	18
Yodo (μg)	10	15,0	140	110
Magnesio (mg)	31	46,5	350	330
Zinc (mg)	0,7	1,1	15	15
Sodio (mg)	86	129	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	200	300	3.500	3.500
Fósforo (mg)	163	244,5	700	700
Selenio (μg)	15	22,5	70	55
Tiamina (mg)	0,09	0,14	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,07	0,11	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	7,1	10,7	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,22	0,33	1,8	1,6
Folatos (μg)	13	19,5	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	1	1,5	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	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.