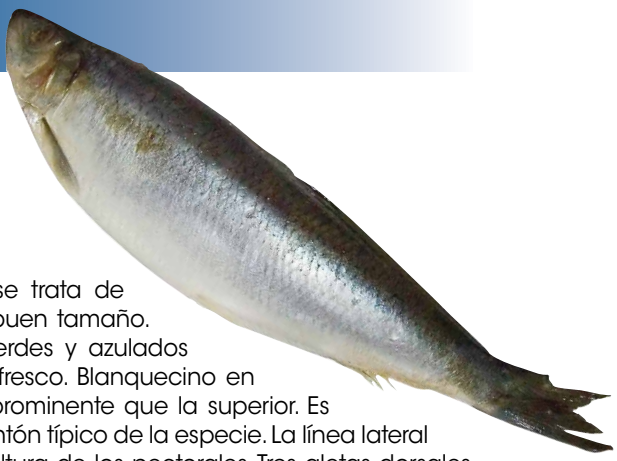
Abadejo



Pollack
Pollachius pollachius

Gádido de la familia del bacalao, se trata de un pescado poderoso y eficaz. Alcanza buen tamaño. Llaman la atención sus bellos colores verdes y azulados metálicos, sobre todo cuando está muy fresco. Blanquecino en el vientre. La mandíbula inferior es más prominente que la superior. Es notable la ausencia de barbillón en el mentón típico de la especie. La línea lateral es negra y se curva hacia el dorso a la altura de los pectorales. Tres aletas dorsales y dos anales, la primera larga. Aletas ventrales cortas. Caudal poco horquillada. Talla máxima de 130 cm y unos 11 kg de peso; común, no más de 75 cm, y mínima, en Cantábrico, noroeste y Golfo de Cádiz, de 30 cm.

Carnoso, de carne muy delicada, algo oscura, firme y de sabor muy agradable. En fresco su textura se parece más a la de la merluza, aunque menos fina, si bien es de extremada calidad. Versátil, perecedero (su calidad y textura se deterioran con facilidad), y con algunas precauciones para la cocina donde habrá que prestar atención a las temperaturas y tiempo de cocinado, ya que la carne se seca fácilmente. Es aconsejable trocearlo en piezas gruesas y proteger con enharinados, rebozados o empanados.

Hábitat y pesca

Los ejemplares más grandes viven en fondos altos, rocosos, ásperos y en torno a islotes. Los de menor tamaño, en fondos arenosos. A diferencia del bacalao puede vivir en aguas más templadas. Forma pequeños bancos pelágicos a profundidad variable, hasta unos 200 m. Viaja en grupo. Depredador, de dieta variada, con especial predilección por los cefalópodos. Crustáceos, moluscos y pequeños peces también le sirven de alimento y cebo. Sus áreas de distribución son el Atlántico, desde las costas de Islandia y de Noruega septentrional hasta las costas del norte de África, la parte occidental del Báltico y el Mediterráneo. Es muy común en el litoral gallego. Se pesca con redes de arrastre pelágicas y de fondo, habitualmente en el Atlántico noroeste. Actualmente su pesquería pasa por momentos muy delicados por la sobrepesca.

Porción comestible

56 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos omega-3, selenio, yodo, fósforo, potasio, vitaminas B_6, B_{12} y niacina.

Valoración nutricional

El abadejo es un pescado blanco, considerado como tal por su bajo contenido en grasas. Posee un alto contenido de proteínas de calidad y grasas insaturadas del tipo omega-3. Respecto a los minerales, el abadejo es fuente de selenio, yodo, potasio

y fósforo. De esete modo, una ración de este pescado blanco equivale al 32% y 41% de las ingestas recomendadas de selenio al día (IR/día) para hombres y mujeres, respectivamente, de 20 a 39 años de edad con una actividad física moderada; siendo los aportes de yodo iguales al 24 y 31% de las IR/día para hombres y mujeres; y al 21% de las recomendaciones, para unos y otras, en el caso del fósforo. Es fuente de vitaminas del grupo B —vitamina B_6, niacina y especialmente B_{12}—, que se encuentran sobre todo en su hígado. Estas vitaminas contribuyen al metabolismo energético normal. Así, una ración de abadejo supera las ingestas diarias recomendadas de vitamina B_{12} para el grupo de población antes descrito.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	76	85	3.000	2.300
Proteínas (g)	17,4	19,5	54	41
Lípidos totales (g)	0,75	0,8	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,13	0,15	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,08	0,09	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,5	0,56	17	13
ω-3 (g)	0,221	0,248	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,002	0,002	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	50	56,0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	81,9	91,7	2.500	2.000
Calcio (mg)	16	17,9	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,3	0,3	10	18
Yodo (µg)	30	33,6	140	110
Magnesio (mg)	23	25,8	350	330
Zinc (mg)	0,4	0,4	15	15
Sodio (mg)	77	86,2	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	320	358	3.500	3.500
Fósforo (mg)	132	148	700	700
Selenio (µg)	20	22,4	70	55
Tiamina (mg)	0,08	0,09	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,07	0,08	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	4,9	5,5	20	15
Vitamina B_6 (mg)	0,33	0,37	1,8	1,6
Folatos (µg)	12	13,4	400	400
Vitamina B_{12} (µg)	2	2,2	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)	0,44	0,5	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (ABADEJO). 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.