

Lenguado

Common sole

Solea solea



El lenguado (*Solea solea*) de la familia de los soleidos, es un pez plano de cuerpo ovalado casi regular y muy comprimido, con cabeza pequeña redondeada. Escamas ctenoides y rectangulares, rudas al tacto. Dos ojos pequeños que, al ser una especie que se arrastra por el fondo (demersal), se encuentran situados en el mismo lado del cuerpo, que se corresponde con el dorso pigmentado del pez. El izquierdo migra a esta posición desde la cara ciega en las primeras fases de su desarrollo. Asimétricos, el superior algo más avanzado, con el dorso hacia arriba «mira a la derecha», al contrario que el gallo. Hocico redondeado, carnosos y boca inferior pequeña, torcida, con pocos y rudimentarios dientes, que se desplazan al lado ciego. El color de la cara ocular oscila entre gris marrón y rojizo, frecuentemente moteado con manchas oscuras, grandes y difusas en sentido longitudinal. Es ésta una coloración arenosa que le permite mimetizarse con el fondo. La ventral o cara ciega es blanquecina con numerosas vellosidades sensoriales a la altura de la cabeza donde, además, se localizan unos pequeños orificios nasales muy separados. Dos aletas continuas ondulantes rodean su cuerpo. Talla más común, entre 25 y 45 cm.

Hábitat y pesca

Es un pez de costumbres bentónicas, que vive siempre en aguas litorales, no llegando casi nunca más allá de 200 m de profundidad —entre 10 y 70 m, principalmente—. A veces se le puede encontrar en puertos, rías y estuarios, hasta el límite de las aguas dulces. Nocturno, sedentario, se entierra generalmente durante el día, perfectamente camuflado en el fondo migajoso (arena y fango) en el que habita, para defenderse de sus depredadores. Se alimenta por la noche, especialmente de invertebrados y pequeños crustáceos. Alcanza la madurez sexual entre los 3 y 5 años, y su reproducción se puede localizar entre los meses de febrero y agosto, dependiendo del rango de distribución.

Su área de distribución es el Atlántico Nororiental: de Cenagal y las islas Canarias a Escandinavia. También común en el Canal de la Mancha, Mar del Norte, al oeste del Báltico y por el Mediterráneo.

La mayor abundancia de oferta coincide con los meses fríos, entre noviembre y marzo, aunque su presencia en el mercado es continua, en base a otras especies de procedencia internacional (fundamentalmente africana) que le sustituyen.

Porción comestible

55 g por cada 100 g de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos omega-3, selenio, fósforo, yodo, vitamina B₁₂, niacina y vitamina B₆.

Valoración nutricional

El lenguado es un pescado blanco (1,3 g de lípidos por 100 g de porción comestible), de carne magra muy apreciada. Es fuente de ácidos grasos poliinsaturados omega-3 y proteínas de alto valor biológico. Entre los minerales, es fuente de selenio, fósforo y yodo. Respecto a las vitaminas, el lenguado es fuente de vitamina B₁₂, niacina y vitamina B₆.

Una ración de lenguado aporta el 55% de las ingestas recomendadas de vitamina B₁₂ para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	78	86	3.000	2.300
Proteínas (g)	16,5	18,2	54	41
Lípidos totales (g)	1,3	1,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,18	0,20	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,270	0,30	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,430	0,473	17	13
ω-3 (g)*	0,137	0,151	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,004	0,004	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	60	66,0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	82,2	90,4	2.500	2.000
Calcio (mg)	30	33,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,7	0,8	10	18
Yodo (μg)	30	33,0	140	110
Magnesio (mg)	29	31,9	350	330
Zinc (mg)	0,4	0,4	15	15
Sodio (mg)	100	110	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	230	253	3.500	3.500
Fósforo (mg)	260	286	700	700
Selenio (μg)	44	48,4	70	55
Tiamina (mg)	0,10	0,11	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,12	0,13	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	5,5	6,1	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,43	0,47	1,8	1,6
Folatos (μg)	11	12,1	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	1	1,10	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)	1,1	1,2	12	12

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