

Palometa

Atlantic pomfret

Brama brama, *Brama raii*



La japuta o palometa negra, con nombre científico *Brama brama*, es un pez que pertenece a la familia de los brámidos, dentro del orden de los Perciformes. Con cuerpo de altura moderada y comprimido lateralmente. Su boca es grande y oblicua. Sus ojos, saltones. De color gris plomizo, casi negro. Aletas laterales desarrolladas, que recuerdan a las alas de la paloma; y la dorsal y anal, con radios finos. Su talla, aunque puede alcanzar 100 cm de longitud y 6 kg de peso, presenta normalmente entre 30-50 cm (la que procede del Cantábrico y noroeste) y 16 cm (la del Golfo de Cádiz, Mediterráneo y Canarias).

Hábitat y pesca

Es un pescado oceánico, que vive en aguas medias templadas, de 12 a 24°C, hasta profundidades de 800 m. Es migratorio, se le puede encontrar cerca de las costas. Se alimenta de animales pequeños y larvas, especialmente calamares y diminutos peces. Se pesca todo el año —aunque se encuentra más fácilmente en otoño e invierno—, con artes de cerco trasmallo y palangres de fondo. Es susceptible de pesca deportiva, y se captura en todo el mundo.

Así, sus áreas de distribución son: Atlántico nororiental, desde Madeira, Portugal y España hasta Noruega, Canal de la Mancha, Mar del Norte y Mediterráneo. También en el Pacífico y en el Índico, sin que se conozca todavía el área total.

Porción comestible

60 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, potasio, fósforo, selenio, yodo, vitamina B₁₂, B₆, niacina, D y E.

Valoración nutricional

La palometa o japuta tiene una carne de alto valor nutricional, grasa muy consistente y oscura, que blanquea bastante con la preparación culinaria. Efectivamente, es un pescado graso, dado que su contenido en lípidos es de 5 g por 100 g de porción comestible. Además, posee un alto contenido en proteínas—superior al de muchos otros pescados—. Entre los oligoelementos destacan los aportes de selenio, fósforo, potasio y yodo.

Respecto a las vitaminas, la vitamina B₁₂ vuelve a ser la mayoritaria, con contenidos por ración media equivalentes a seis veces las ingestas diarias recomendadas para dicho mineral (IR/día). En la palometa, la vitamina B₁₂ está presente en cantidades importantes que superan a las que contienen los huevos y gran parte de las carnes, alimentos de origen animal, fuente natural de esta vitamina.

También es fuente de vitamina B₆ y niacina. Estas tres vitaminas contribuyen al metabolismo energético normal. Entre las liposolubles, destaca el contenido en

vitamina D (mantenimiento de huesos y dientes en condiciones normales) y vitamina E (protección de las células frente al daño oxidativo). Una ración de palometa cubre el 128% de las ingestas recomendadas de vitamina D para hombres y mujeres de 20 a 39 años que realizan actividad física de forma moderada.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	125	150	3.000	2.300
Proteínas (g)	20	24	54	41
Lípidos totales (g)	5	6	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,7	0,840	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,3	0,360	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,8	0,960	17	13
ω -3 (g)*	0,05 ^(a)	0,06 ^(a)	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	0,04 ^(a)	0,05 ^(a)	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	79	94,8	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	75	90	2.500	2.000
Calcio (mg)	25	30,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,7	0,8	10	18
Yodo (μg)	48	57,6	140	110
Magnesio (mg)	28	33,6	350	330
Zinc (mg)	0,5	0,6	15	15
Sodio (mg)	110	132	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	430	516	3.500	3.500
Fósforo (mg)	250	300	700	700
Selenio (μg)	45	54	70	55
Tiamina (mg)	0,05	0,06	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,08	0,10	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	9	10,8	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,636	0,76	1,8	1,6
Folatos (μg)	1,2	1,4	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	10	12	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	36	43,2	1.000	800
Vitamina D (μg)	16	19,2	15	15
Vitamina E (mg)	2,6	3,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (PALOMETA). (a) La composición de los alimentos. Ortega y col., 2004. (PALOMETA). 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