

Salmón

Salmon
Salmo salar



El salmón (*Salmo salar*) de la familia de los *salmónidos*, es un habitante de aguas frías, dulces y saladas (diadrómico), buen nadador, de cuerpo fusiforme cubierto por escamas, poderosa musculatura y voraz, que se alimenta de crustáceos y otros peces. Dispone de una gran boca, aunque no llega a alcanzar la vertical del centro del ojo, con fuertes dientes. Tras su aleta dorsal se encuentra la adiposa, rasgo diferenciador de su familia, y a continuación está la cola o aleta caudal, que es de borde cóncavo. En el vientre, en posición abdominal, tiene dos aletas pélvicas; detrás se sitúa la aleta anal, y por último, cuenta con una aleta pectoral en cada lateral. Su color, para adaptarse a los distintos medios en los que va a vivir (río-mar-río), cambia a lo largo de las etapas de su vida. Pero el rasgo más característico de este pescado es el color de su carne, rosa anaranjado, «color salmón». La talla mínima es de 50 cm, aunque un salmón adulto puede llegar a sobrepasar el 1,5 m de longitud y 30 kg de peso.

Hábitat y pesca

El ciclo vital de esta especie resulta muy curioso. Nacen en los ríos, donde permanecen entre 1 y 5 años —según las regiones—, y salen al mar donde realizan migraciones de miles de kilómetros por Canadá o Groenlandia, y cuando alcanzan la madurez sexual, regresan a reproducirse al lugar donde nacieron. Además mientras remontan el cauce del río, lo hacen en ayunas, viviendo de las reservas de grasas acumuladas en sus músculos, durante su periplo oceánico. De modo que los supervivientes de esta hazaña, transmiten su carga genética a las generaciones posteriores, enterrando las hembras sus huevos en fondos de grava, de aguas cristalinas, ricas en oxígeno.

Aquí en la península, pueden encontrarse en algunos ríos de la vertiente cantábrica; siendo el periodo hábil para la pesca, en los mismos, desde mediados de marzo hasta finales de julio, según zonas. La pesca del salmón salvaje en el mar tiene poca relevancia, puesto que el mercado está presidido por el producto de acuicultura, que trata de reproducir los distintos entornos en los que discurriría la vida del animal si se encontrara en libertad.

Porción comestible

67 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados e insaturados, ácidos grasos omega-3, yodo, potasio, fósforo, selenio, vitamina B₆, B₁₂, tiamina, niacina, vitamina D y E.

Valoración nutricional

El salmón es un pescado graso que presenta las propiedades típicas de los pescados azules, con un contenido lipídico (12 g de lípidos por 100 g de porción comestible) similar al de los atunes o reos, y altos contenidos de ácidos grasos monoinsaturados,

insaturados y omega-3. Respecto a otros macronutrientes, también es fuente de proteínas, con un alto contenido medio de las mismas.

Entre los minerales destaca el fósforo (casi la mitad de las IR/día para este mineral), selenio, yodo y potasio (12% respecto a sus IR/día).

Hay un aporte significativo de vitaminas del grupo B, en particular es fuente de vitamina B₆, B₁₂, tiamina y niacina.

De las vitaminas liposolubles podemos mencionar el aporte de vitamina D y E. Una ración de salmón cubre el 71% y el 23% respectivamente de las ingestas recomendadas de vitamina D y E para hombres y mujeres de 20 a 39 años que realizan actividad física moderada.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	182	244	3.000	2.300
Proteínas (g)	18,4	24,7	54	41
Lípidos totales (g)	12	16,1	100-117	77-89
AG saturados (g)	2,16	2,89	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	5,43	7,28	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,9	2,55	17	13
ω-3 (g)	1,64	2,198	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,242	0,324	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	50	67,0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	69,6	93,3	2.500	2.000
Calcio (mg)	27	36,2	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,7	0,9	10	18
Yodo (μg)	28,3	37,9	140	110
Magnesio (mg)	26	34,8	350	330
Zinc (mg)	0,8	1,1	15	15
Sodio (mg)	98	131	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	310	415	3.500	3.500
Fósforo (mg)	250	335	700	700
Selenio (μg)	20	26,8	70	55
Tiamina (mg)	0,2	0,27	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,15	0,20	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	10,4	13,9	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,75	1,01	1,8	1,6
Folatos (μg)	26	34,8	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	5	6,7	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	13	17,4	1.000	800
Vitamina D (μg)	8	10,72	15	15
Vitamina E (mg)	2	2,7	12	12

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