

Salmonete

Red mullet

Mullus barbatus

Striped red mullet

Mullus surmuletus



El **salmonete de fango** (*Mullus barbatus*), y el **de roca** (*Mullus surmuletus*), son dos especies de la familia de los *múlidos*, muy próximas entre sí tanto por similitud comercial como gastronómica, aunque de mayor cotización es el de roca. De colores vivos: rojos, rosados, y anaranjados, que van desapareciendo de manera progresiva cuando pierde la frescura. Algunos elementos diferenciales son: que el salmonete de fango es sensiblemente chato, y el salmonete de roca es de hocico más afilado y tiene una banda longitudinal roja oscura y tres bandas amarillas. Cabeza corta. Ojos marcados. La mandíbula inferior tiene dientes pequeños en forma de gancho, y de ella cuelgan dos largos barbillones táctiles con los que detecta a sus presas. Dos dorsales, la primera con 8 espinas y la segunda con 1. La anal, 2 espinas. Escamas grandes como adheridas. Tallas: el de fango es más pequeño, con una talla máxima en torno a 30 cm, y el de roca entre 40 y 50 cm, pudiendo alcanzar un peso de 1,5 kg; común entre 10 y 20 cm.

Hábitat y pesca

Las dos especies se encuentran abundantes en el Mediterráneo. El de fango también es común en el Mar Negro y Golfo de Vizcaya; y el de roca, en las costas europeas y africanas del Atlántico. El de fango habita más cerca de las costas, a profundidades entre 2 y 30 m, puede profundizar más, en fondos fangosos, limosos o arenosos. El de roca puede profundizar hasta 100 m, también en fondos rocosos. Generalmente en bancos pequeños, y a veces conviven. Se alimentan de gusanos, pequeños moluscos y crustáceos. El salmonete de fango se captura con redes de arrastre, y el salmonete de roca con trasmallos. También con sedal, aunque son difíciles de capturar. Son objeto de pesca deportiva.

El otoño es una buena época para consumirlos por sus mayores capturas, siendo el de fango más característico en los mercados mediterráneos.

Porción comestible

74 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

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

Valoración nutricional

El salmonete es un pescado semigraso (3,7 g de lípidos por 100 g de porción comestible), que posee un alto contenido de ácidos grasos poliinsaturados omega-3 y de proteínas de alto valor biológico.

El contenido en minerales sigue una secuencia muy similar a la comentada en otros pescados. Los salmonetes son fuente de selenio, fósforo, yodo y potasio.

Una ración de salmonetes cubre el doble de las ingestas recomendadas de yodo en hombres de 20 a 39 años que realizan actividad física de forma moderada.

La vitamina presente en mayor proporción en la carne de salmonete es la vitamina B₁₂ (150% IR/día), seguida de la B₆. Respecto a las vitaminas liposolubles, es de señalar el aporte de vitamina D la cual contribuye a la absorción y utilización normal del calcio y el fósforo.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	90	133	3.000	2.300
Proteínas (g)	14,1	20,9	54	41
Lípidos totales (g)	3,7	5,5	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,07	1,58	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,84	1,24	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,62	0,92	17	13
ω-3 (g)	0,438	0,648	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,086	0,127	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	49	72,5	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	82,2	122	2.500	2.000
Calcio (mg)	30	44,4	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,7	1,0	10	18
Yodo (μg)	190	281	140	110
Magnesio (mg)	25	37,0	350	330
Zinc (mg)	0,5	0,7	15	15
Sodio (mg)	91	135	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	340	503	3.500	3.500
Fósforo (mg)	220	326	700	700
Selenio (μg)	29	42,9	70	55
Tiamina (mg)	0,05	0,07	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,07	0,10	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1,9	2,8	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,42	0,62	1,8	1,6
Folatos (μg)	11	16,3	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	2	3,0	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	0,8	1,18	15	15
Vitamina E (mg)	0,51	0,8	12	12

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