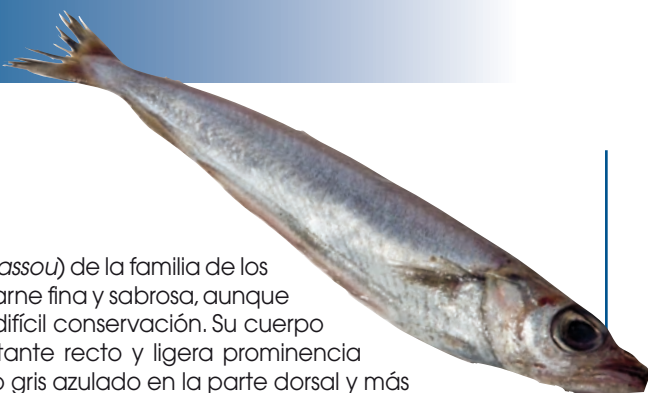


Bacaladilla



Blue whiting

Micromesistius poutassou

La bacaladilla (*Micromesistius poutassou*) de la familia de los *gádidos*, es una especie menuda de carne fina y sabrosa, aunque un tanto inconsistente o blanda, y de difícil conservación. Su cuerpo es delgado y fusiforme, de dorso bastante recto y ligera prominencia en la ventresca; de color característico gris azulado en la parte dorsal y más pálido o blanquecino en la parte ventral. La cabeza es puntiaguda, y con mandíbula levemente prominente, sin barbillón, y tiene dos grandes ojos, de casi igual longitud que el hocico. Consta de tres aletas dorsales muy separadas, y dos anales, la primera muy alargada. Tiene una línea lateral rectilínea hasta el arranque de la cola, y cavidad abdominal o peritoneo negro. Su talla más frecuente oscila entre los 15 y los 30 cm.

Hábitat y pesca

Es una especie de carácter oceánico y bentopelágica, gregaria, errática y que habita generalmente entre 300 y 400 m de profundidad, aunque puede alcanzar hasta más allá de 2.000 m. Es un pez de fondos arenosos, a veces también puede ser más litoral; por la noche asciende para alimentarse, en especial, de pequeñas quisquillas y, raramente, de otros peces o cefalópodos. Aparte de estos desplazamientos verticales, realiza migraciones norte-sur, favorecida por las corrientes marinas asociadas a su reproducción. Alcanza su madurez sexual a los tres años, desovando en febrero en las zonas de localización sur, y en mayo, en las del norte.

En la costa española, se hallan en el mar Mediterráneo y en el Cantábrico, sobre todo en Asturias, región en la que recibe el nombre de abril, bacalá o liriu. Su estacionalidad está poco acentuada, aunque es menos frecuente en los meses de frío.

Porción comestible

64 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteína, selenio, fósforo, yodo, vitamina B₁₂, niacina y B₆.

Valoración nutricional

Es un pescado blanco, con las propiedades y aportaciones características de los magros, sin grasa y de alto valor proteico. A pesar de su escaso contenido en lípidos —0,7 g por 100 g de porción comestible—, el aporte de ácidos grasos omega 3 en una ración es considerable, rondando el 10-12% de los objetivos nutricionales recomendados para un día.

Así mismo, es una buena fuente de minerales entre los que se encuentran el selenio —uno de los antioxidantes de nuestra dieta—; el fósforo —segundo mineral más abundante del organismo: aproximadamente el 85% se encuentra combinado con el calcio en huesos y dientes, forma parte de todas las células y es constituyente del material genético (ADN y ARN), de algunos hidratos de carbono (fósfolípidos), y proteínas (fosfoproteínas), es necesario para la activación de muchas enzimas y de las vitaminas del grupo B, y participa en el metabolismo energético—; y el yodo —mineral

indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroidea, el crecimiento del feto y el desarrollo de su cerebro—. En menor cantidad están presentes: el potasio —que ejerce una acción complementaria a la del sodio en el funcionamiento de las células— y el magnesio —mineral relacionado con el funcionamiento del intestino, los nervios y los músculos, y además forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante—. La bacaladilla posee diferentes vitaminas, en particular las que pertenecen al grupo B, entre las que destacan las vitaminas B₁₂ —necesaria, junto con los folatos, para las células en fase de división activa—, la niacina —vitamina que participa en la liberación de la energía de los alimentos—, la B₆ —que participa en el metabolismo de los aminoácidos, estando sus necesidades relacionadas con el contenido proteico de la dieta—, y la tiamina—que interviene como cofactor en diferentes sistemas enzimáticos relacionados con la liberación de la energía a partir de los hidratos de carbono.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	76	97	3.000	2.300
Proteínas (g)	17,4	22,3	54	41
Lípidos totales (g)	0,7	0,9	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,18	0,23	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,08	0,10	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,28	0,36	17	13
ω-3 (g)	0,244	0,312	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	Tr	Tr	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	46	58,9	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	81,9	105	2.500	2.000
Calcio (mg)	16	20,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,3	0,4	10	18
Yodo (μg)	30	38,4	140	110
Magnesio (mg)	23	29,4	350	330
Zinc (mg)	0,4	0,5	15	15
Sodio (mg)	77	98,6	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	320	410	3.500	3.500
Fósforo (mg)	218	279	700	700
Selenio (μg)	28	35,8	70	55
Tiamina (mg)	0,08	0,10	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,07	0,09	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	4,9	6,3	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,33	0,42	1,8	1,6
Folatos (μg)	12	15,4	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	2	2,6	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	0,6	12	12

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