

Halibut

Atlantic halibut

Hippoglossus hippoglossus



El halibut del Atlántico o halibut común es también conocido con el nombre de fletán o hipogloso. Perteneció a la familia de los *pleuronéctidos*, en la que se incluyen otros peces conocidos como la platija. En ocasiones se vende como equivalente al lenguado y, como se presenta de forma frecuente en filetes, resulta difícil para el consumidor poder identificarlo.

Posee un cuerpo ovalado, alargado y carnoso. Tiene ambos ojos en el mismo lado de la cabeza, mirando a la derecha. Su aspecto es muy extraño, ya que es plano como los lenguados, pero mucho más grande. El halibut es más largo, grueso y pesado que cualquier otro pez plano. Los embriones y los ejemplares jóvenes exhiben una simetría bilateral, pero las proporciones de su cuerpo cambian durante el crecimiento. En su fase adulta, el halibut yace con un lado del cuerpo en contacto con el fondo. El lado superior, con un color que oscila del verde oliva al negro, corresponde al costado derecho del embrión, al que ha migrado el ojo correspondiente durante el desarrollo, y el lado inferior corresponde al lado izquierdo del embrión, de color blanco. Algunos ejemplares tienen conchas pegadas a la piel debido al tiempo que llevan en las profundidades. Y a menudo, la parte blanca aparece dañada, debido a que se rascan con las rocas o el fondo. Las aletas dorsal y ventral emigran también, por lo que se encuentran en las nuevas partes superior e inferior del pez adulto. Boca prominente en su mandíbula inferior, que está armada con fuertes dientes.

La talla mínima es de 20 cm, aunque el fletán es un pez de dimensiones considerables. Puede llegar a medir 4 m y pesar hasta 400 kg, las hembras. El macho alcanza un peso máximo de unos 18 kg. Su crecimiento es lento, y la madurez sexual tardía.

Hábitat y pesca

El halibut habita en las aguas del Atlántico noroccidental y del Atlántico oriental, desde el golfo de Vizcaya hasta el mar Blanco —un entrante del mar de Barents en la costa noroeste de Rusia—, pasando por el mar del Norte. Por lo general, se sitúa en fondos arenosos y con gravilla, a una profundidad muy variable, que va desde 100 a 2000 m. Con la edad, va prefiriendo zonas más profundas. Es un pez muy voraz, que persigue a sus presas en posición vertical. Se alimenta de todo tipo de peces, calamares y crustáceos. Se pesca con traíña y sedal. Y se encuentra en el mercado —durante todo el año— en filetes, cuyos pesos dependen del corte y de la pieza, y suelen rondar los 200-400 g.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco en filetes.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, selenio, yodo, fósforo, niacina, B₆ y B₁₂.

Valoración nutricional

El halibut o fletán es un pescado blanco que contiene muy poca grasa; por lo que, si se cocina de la manera adecuada o se combina con salsas ligeras, resulta muy útil

en dietas hipocalóricas. Su contenido en proteínas es notable, y además sus proteínas son de elevado valor biológico.

En cuanto a los minerales, destaca la presencia de selenio, yodo y fósforo en cantidades muy significativas seguido de potasio y magnesio en menores cantidades.

Entre las vitaminas se significan las pertenecientes al grupo B como niacina o B₃, B₁₂ y B₆; siendo, en comparación con otros pescados, el contenido de vitamina B₃ el más sobresaliente. Ésta participa en el aprovechamiento de la energía que contienen los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas), así como en la producción de hormonas sexuales y en la síntesis de glucógeno (reserva de glucosa en el hígado y el músculo). Contiene también vitamina E, que posee acción antioxidante.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	103	155	3.000	2.300
Proteínas (g)	21,5	32,3	54	41
Lípidos totales (g)	1,9	2,9	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
ω-3 (g)	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	35	52,5	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	76,6	115	2.500	2.000
Calcio (mg)	29	43,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,5	0,8	10	18
Yodo (μg)	40	60,0	140	110
Magnesio (mg)	25	37,5	350	330
Zinc (mg)	0,4	0,6	15	15
Sodio (mg)	60	90,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	410	615	3.500	3.500
Fósforo (mg)	200	300	700	700
Selenio (μg)	28	42,0	70	55
Tiamina (mg)	0,07	0,11	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,07	0,11	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	9,8	14,7	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,38	0,57	1,8	1,6
Folatos (μg)	9	13,5	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	1	1,5	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	30	45	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,85	1,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (HALIBUT O FLETÁN EN FILETES). 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. —: Dato no disponible. Tr: Trazas.