

Merluza

Hake

Merluccius merluccius



La merluza, con nombre científico *Merluccius merluccius*, de la familia de los *gádidos*, es un pescado de apariencia cilíndrica, con un cuerpo fino, alargado y esbelto, cabeza grande, plana en su parte superior, y maxilar hasta la vertical del centro del ojo. La mandíbula inferior es algo más pronunciada que la superior, y su boca grande, sin barbilla en el mentón, está provista de numerosos y fuertes dientes en forma de gancho. Dos aletas dorsales, la primera corta y triangular, y la segunda de forma ensanchada o prominente, y alargada hasta la cola. En cuanto a la aleta anal, es larga y estrecha; y la caudal o cola, horquillada; además posee dos aletas pectorales (largas y estrechas) y dos pelvianas delante de las pectorales. Su piel es de coloración gris azulada o metálica en el dorso, más clara sobre los costados o flancos, y blanca plateada en el vientre. Respecto a su tamaño, esta merluza es esbelta, puede llegar a 1,8 m de largo, pero es muy raro que sobrepase 100-130 cm, si bien las tallas más frecuentes rondan entre 20 y 60 cm.

Además de la especie descrita, comúnmente conocida por «**merluza europea**» existen otras especies que varían en tamaño y tonalidades. Sus nombres determinan el lugar del que proceden: la merluza **argentina** (*Merluccius hubbsi*), con una tonalidad algo más dorada y la cabeza más pequeña; las procedentes de África son: la merluza **negra** —de menor tamaño y coloración oscura o negra en el lomo— y la **del Cabo** (*Merluccius capensis* y *M. paradoxus*), ejemplares de mayor tamaño, con el lomo plateado en tonalidades marrones, vientre de color claro, grandes escamas y carne más blanda —es la más resistente a los anisakis—; la merluza **americana** o merluza **Boston** (*Merluccius bilinearis*), también conocida como merluza **plateada**; la **merluza austral** (*Merluccius australis*), con iridaciones de los lomos en pardos o marrones y escamas de mayor tamaño; y por último, la merluza **del Pacífico** (*Merluccius productus*), de cuerpo generalmente liso y plateado, y color gris tirando a café o marrón oscuro.

Hábitat y pesca

Es un animal oceánico que habita normalmente en profundidades entre los 150 y 600/1.000 m, no suele acercarse a la costa en invierno. Voraz, dinámico, agresivo, se alimenta y vive especialmente en el fondo (demersal), aunque durante la noche puede subir a la superficie a cazar. Los ejemplares adultos se nutren principalmente de peces menores, sobre todo pelágicos, calamares, etc., y los pequeños (pescadillas) de quisquillas y crustáceos. Se ha registrado incluso, el consumo de ejemplares de menor tamaño de la misma especie, por cuanto se atribuye a la misma algunos hábitos de canibalismo. La reproducción tiene lugar entre el final del invierno y la primavera.

Se captura, fundamentalmente, por arrastre. Y las distintas procedencias de la merluza permiten que podamos encontrarla en el mercado durante todo el año.

Porción comestible

80 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos omega 3, selenio, fósforo, vitamina B₁₂ y niacina.

Valoración nutricional

La merluza forma parte de los pescados blancos o magros, con un porcentaje de grasa inferior al 3%, dentro de la que destaca su contenido en ácidos grasos poliinsaturados omega 3, que en la actualidad se relacionan con la disminución de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Presenta un alto contenido en proteínas de alto valor biológico; es muy buena fuente de minerales como el selenio y el fósforo, y buena de otros como el hierro, potasio y magnesio.

Respecto a las vitaminas, la vitamina B₁₂ sigue siendo la más destacable (una ración de merluza cubre el 80% de las ingestas recomendadas para hombres y mujeres de 20 a 39 años que realizan actividad física moderada), aunque su contenido es menor que en otros pescados. Le sigue el aporte de niacina, y por último, el de vitamina B₆ y tiamina.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	89	142	3.000	2.300
Proteínas (g)	15,9	25,4	54	41
Lípidos totales (g)	2,8	4,5	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,500	0,80	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,520	0,83	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,800	1,28	17	13
ω-3 (g)	0,59	0,944	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,043	0,069	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	67	107	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	81,3	130	2.500	2.000
Calcio (mg)	28	44,8	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,8	1,3	10	18
Yodo (µg)	2	3,2	140	110
Magnesio (mg)	23	36,8	350	330
Zinc (mg)	0,3	0,5	15	15
Sodio (mg)	74	118	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	363	581	3.500	3.500
Fósforo (mg)	190	304	700	700
Selenio (µg)	36	57,6	70	55
Tiamina (mg)	0,08	0,13	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,08	0,13	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	6	9,6	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,16	0,26	1,8	1,6
Folatos (µg)	13	20,8	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	1	1,6	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)	0,35	0,6	12	12

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