

Palometa

Atlantic pomfret

Brama brama, *Brama raii*



La japuta o palometa negra, con nombre científico *Brama brama*, es un pez que pertenece a la familia de los brámidos, dentro del orden de los Perciformes. Con cuerpo de altura moderada y comprimido lateralmente. Su boca es grande y oblicua. Sus ojos, saltones. De color gris plomizo, casi negro. Aletas laterales desarrolladas, que recuerdan a las alas de la paloma; y la dorsal y anal, con radios finos. Su talla, aunque puede alcanzar 100 cm de longitud y 6 kg de peso, presenta normalmente entre 30-50 cm (la que procede del Cantábrico y noroeste) y 16 cm (la del Golfo de Cádiz, Mediterráneo y Canarias).

Hábitat y pesca

Es un pescado oceánico, que vive en aguas medias templadas, de 12 a 24°C, hasta profundidades de 800 m. Es migratorio, se le puede encontrar cerca de las costas. Se alimenta de animales pequeños y larvas, especialmente calamares y diminutos peces. Se pesca todo el año —aunque se encuentra más fácilmente en otoño e invierno—, con artes de cerco trasmallo y palangres de fondo. Es susceptible de pesca deportiva, y se captura en todo el mundo.

Así, sus áreas de distribución son: Atlántico nororiental, desde Madeira, Portugal y España hasta Noruega, Canal de la Mancha, Mar del Norte y Mediterráneo. También en el Pacífico y en el Índico, sin que se conozca todavía el área total.

Porción comestible

60 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

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

Valoración nutricional

La palometa o japuta tiene una carne de alto valor nutricional, grasa muy consistente y oscura, que blanquea bastante con la preparación culinaria. Efectivamente, es un pescado graso, dado que su contenido en lípidos es de 5 g por 100 g de porción comestible, con buenos aportes de ácidos grasos poliinsaturados omega 3. Además, tiene un contenido muy elevado —superior al de muchos otros pescados— en proteínas de alto valor biológico y entre los oligoelementos destacan los aportes de selenio, fósforo, potasio y yodo.

Respecto a las vitaminas, la vitamina B₁₂ vuelve a ser la mayoritaria, con contenidos por porción comestible de una ración media equivalentes a seis veces las ingestas diarias recomendadas para dicho mineral (IR/día). En la palometa, la vitamina B₁₂ está presente en cantidades importantes que superan a las que contienen los huevos y gran parte de las carnes, alimentos de origen animal, fuente natural de esta vitamina.

Su aporte es imprescindible para la maduración de los glóbulos rojos, la formación del material genético y el buen funcionamiento de las neuronas. Por su parte, los aportes de niacina son también muy elevados, teniendo en cuenta que esta misma ración cubre casi las dos terceras partes de las IR/día. Esta vitamina 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). Entre las vitaminas liposolubles, destaca el contenido en vitamina D, con un aporte por porción comestible de una ración media, que cubre el 118% las IR/día.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	125	150	3.000	2.300
Proteínas (g)	20	24,0	54	41
Lípidos totales (g)	5	6,0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,7	0,84	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,3	0,36	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,8	0,96	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)	79	94,8	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	75	90,0	2.500	2.000
Calcio (mg)	25	30,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,7	0,8	10	18
Yodo (μg)	48	57,6	140	110
Magnesio (mg)	28	33,6	350	330
Zinc (mg)	0,5	0,6	15	15
Sodio (mg)	110	132	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	430	516	3.500	3.500
Fósforo (mg)	250	300	700	700
Selenio (μg)	45	54,0	70	55
Tiamina (mg)	0,05	0,06	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,08	0,10	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	9	10,8	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,63	0,76	1,8	1,6
Folatos (μg)	1,2	1,4	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	10	12,0	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	36	43,2	1.000	800
Vitamina D (μg)	16	19,20	15	15
Vitamina E (mg)	2,6	3,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (PALOMET). 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.