

# Salmón ahumado

## Smoked salmon



El salmón (*Salmo salar*) de la familia de los *salmónidos*, es un habitante de aguas frías, dulces y saladas (diadrómico), buen nadador, de cuerpo fusiforme cubierto por escamas, poderosa musculatura y voraz, que se alimenta de crustáceos y otros peces. Dispone de una gran boca, aunque no llega a alcanzar la vertical del centro del ojo, con fuertes dientes. Tras su aleta dorsal se encuentra la adiposa, rasgo diferenciador de su familia, y a continuación está la cola o aleta caudal, que es de borde cóncavo. En el vientre, en posición abdominal, tiene dos aletas pélvicas; detrás se sitúa la aleta anal, y por último, cuenta con una aleta pectoral en cada lateral. Su color, para adaptarse a los distintos medios en los que va a vivir (río-mar-río), cambia a lo largo de las etapas de su vida. Pero el rasgo más característico de este pescado es el color de su carne, rosa anaranjado, «color salmón». La talla mínima es de 50 cm, aunque un salmón adulto puede llegar a sobrepasar el 1,5 m de longitud y 30 kg de peso.

### Aspectos de elaboración

Superado el control de calidad de los salmones enteros, se procede al fileteado del mismo, y a la eliminación de las espinas hasta obtener una pieza de salmón limpia. El filete limpio de grasa y espinas, es salado a mano con sal gorda, colocando más sal en la parte de la cabeza y lomo que en la cola. A continuación, el salmón es colocado sobre unas parrillas metálicas y esas parrillas sobre un carro, que tiene capacidad para transportar unos 200 kg de filetes ya salados. El carro se mantiene en una sala a 3°C durante 24 horas, con lo que se garantiza la correcta penetración de sal dentro del pescado. Después el filete es limpiado con agua y se elimina toda la sal que pudiera estar todavía encima del salmón. A continuación, el salmón se coloca en el interior de la ahumadora en donde estará entre 9 y 12 horas a 24°C y a una humedad del 75%. Una vez ahumado se vuelve a pesar (suele perder en torno al 10% del peso). Luego vuelve a colocarse en la sala de maduración durante al menos 24 horas más. Finalizado este proceso, el pescado está listo para ser envasado. En la sala de envasado, el salmón es recortado y se elimina la grasa sobrante, se le quita la piel y se corta en lonchas. Una vez loncheado, se preparan pequeños montones que se colocan de forma ordenada y se cierran en una bolsa al vacío.

A nivel doméstico está muy extendido el «marinado» del salmón, en frío, con una mezcla de sal, azúcar y eneldo, del que resulta un producto final muy parecido al ahumado industrialmente.

### Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto ahumado o marinado.

### Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos omega 3, sodio y vitamina B<sub>12</sub>.

### Valoración nutricional

El salmón ahumado, respecto al salmón fresco, presenta un contenido algo mayor de proteínas (25,4 g respecto a 18,4 g por 100 g de porción comestible) y menor de grasas (4,5 g frente a 12 g).

El contenido en minerales disminuye levemente para todos los oligoelementos, excepto en el caso del sodio y el yodo, por el proceso de elaboración del mismo. Debido a su elevado aporte de sal, el consumo de este producto debe ser muy moderado en quienes siguen dietas con control de sodio.

Igualmente, todos los aportes de vitaminas del grupo B se ven leve o moderadamente disminuidos en el salmón ahumado, destacando del mismo, como en el resto de los pescados, los de vitamina B<sub>12</sub> (una loncha de salmón aporta el 60% de las ingestas recomendadas de esta vitamina para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada).

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por loncha (20 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	142	28	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	25,4	5,1	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	4,5	0,9	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,8	0,16	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	1,9	0,38	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,3	0,26	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)	50	10,0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0	0	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	70,1	14,0	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	19	3,8	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,60	0,1	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	32	6,4	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,4	0,1	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	1.880	376	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	420	84,0	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	250	50,0	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	24	4,8	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,160	0,03	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,170	0,03	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	13,5	2,7	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,28	0,06	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	2	0,4	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	3	0,6	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	Tr	Tr	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	13	2,6	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	19	3,80	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	1,7	0,3	12	12

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