

Bacalao



Atlantic cod

Gadus morhua

El bacalao, también conocido como bacalao del Atlántico, corresponde a la especie *Gadus morhua* de la familia de los *gádidos*. Es un pescado de cuerpo robusto y desarrollado en longitud, con un fuerte y largo barbillón en el mentón, y ojos pequeños. La mandíbula superior sobrepasa a la inferior. Tiene tres aletas dorsales muy juntas por la base, la primera más redondeada que las otras dos. Dos aletas anales, con bordes redondeados; borde del caudal recto; y las ventrales no alcanzan el ano. La línea lateral es continua, bastante marcada y con una suave curva o inflexión sobre las aletas pectorales, y hasta la mitad inferior de la segunda dorsal, para seguir recta. La coloración puede variar según el hábitat, así en zonas de algas es más bien rojiza, en las de hierbas marinas tiende a verdosa, y en los fondos arenosos o aguas muy profundas a gris claro. El cuerpo está cubierto de manchas oscuras, sobre todo los jóvenes, con un reticulado color rojizo, también más aparente en juveniles; vientre blancuzco y línea lateral pálida.

Hábitat y pesca

Es un pez demersal y pelágico; vive en aguas frías y en profundidades muy variables —desde superficie a 600 m—. El costero oceánico, en época de puesta, realiza extensos desplazamientos formando grandes bancos, aspecto muy significativo para su pesca. El costero es sedentario. Voraz, se alimenta principalmente de arenques, capellanes, crustáceos, cangrejos, almejas y gusanos, según las etapas de crecimiento. Alcanza la madurez sexual entre los 2 y 4 años, aunque puede ser bastante más tardía según su localización geográfica. La fertilidad es mucho mayor que la de otros peces (hasta 7 millones de huevos), si bien no sobreviven tantos. La puesta es variable según las poblaciones, entre diciembre y junio, si bien una buena parte lo hace en primavera. A nuestro mercado, los suministros más importantes provienen de los mares del norte, en especial Dinamarca o Noruega. A nivel interior, los desembarcos realizados en puertos y lonjas del País Vasco (Guipúzcoa, principalmente) son los más representativos. Para el consumo del bacalao fresco los meses más idóneos son los que van de otoño a primavera.

Porción comestible

75 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, selenio, fósforo, vitamina B₁₂ y B₆.

Valoración nutricional

El bacalao es un pescado muy sabroso, bajo en calorías y de muy fácil digestión. Es uno de los más magros, debido a que acumula la grasa en el hígado y no en los músculos. Esto proporciona una carne blanca muy apreciada; y hace del hígado, el órgano más apropiado para la elaboración del aceite de pescado —un aceite muy rico en vitaminas, lo que explica su utilización tradicional en farmacia como

reconstituyente, en especial para niños—. También aporta ácidos grasos omega 3 en cantidades considerables.

Es rico en proteínas, una proteína de alto valor biológico; de hecho, su consumo abundante —fresco o desecado— ha supuesto una despensa de proteínas durante siglos para las poblaciones continentales.

Y así mismo, es una buena fuente de minerales y vitaminas. Respecto a los primeros, los contenidos más elevados son los de selenio y fósforo, seguidos de los de potasio y magnesio. Entre las vitaminas, cabe resaltar los aportes de vitamina B₆ y B₁₂, cuyos aportes a las ingestas recomendadas para hombres y mujeres con actividad física moderada cubren el 28 y 31% para la vitamina B₆ y el 40% para la B₁₂. Obviamente, en salazón no es recomendable para personas hipertensas, con problemas vasculares o con tendencia a la retención de líquidos, aunque con el remojo se elimine buena parte de la sal.

Composición nutricional

| | Por 100 g de porción comestible | Por ración (200 g) | Recomendaciones día-hombres | Recomendaciones día-mujeres |
|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Energía (Kcal) | 74 | 111 | 3.000 | 2.300 |
| Proteínas (g) | 17,7 | 26,6 | 54 | 41 |
| Lípidos totales (g) | 0,4 | 0,6 | 100-117 | 77-89 |
| AG saturados (g) | 0,09 | 0,14 | 23-27 | 18-20 |
| AG monoinsaturados (g) | 0,05 | 0,08 | 67 | 51 |
| AG poliinsaturados (g) | 0,2 | 0,30 | 17 | 13 |
| ω-3 (g) | 0,179 | 0,269 | 3,3-6,6 | 2,6-5,1 |
| C18:2 Linoleico (ω-6) (g) | 0,002 | 0,003 | 10 | 8 |
| Colesterol (mg/1000 kcal) | 50 | 75,0 | <300 | <230 |
| Hidratos de carbono (g) | 0 | 0 | 375-413 | 288-316 |
| Fibra (g) | 0 | 0 | >35 | >25 |
| Agua (g) | 81,9 | 123 | 2.500 | 2.000 |
| Calcio (mg) | 24 | 36,0 | 1.000 | 1.000 |
| Hierro (mg) | 0,44 | 0,7 | 10 | 18 |
| Yodo (μg) | — | — | 140 | 110 |
| Magnesio (mg) | 20 | 30,0 | 350 | 330 |
| Zinc (mg) | 0,4 | 0,6 | 15 | 15 |
| Sodio (mg) | 89 | 134 | <2.000 | <2.000 |
| Potasio (mg) | 274 | 411 | 3.500 | 3.500 |
| Fósforo (mg) | 180 | 270 | 700 | 700 |
| Selenio (μg) | 28 | 42,0 | 70 | 55 |
| Tiamina (mg) | 0,08 | 0,12 | 1,2 | 0,9 |
| Riboflavina (mg) | 0,1 | 0,15 | 1,8 | 1,4 |
| Equivalentes niacina (mg) | 2 | 3,0 | 20 | 15 |
| Vitamina B₆ (mg) | 0,33 | 0,50 | 1,8 | 1,6 |
| Folatos (μg) | 13 | 19,5 | 400 | 400 |
| Vitamina B₁₂ (μg) | 0,53 | 0,8 | 2 | 2 |
| Vitamina C (mg) | 2 | 3,0 | 60 | 60 |
| Vitamina A: Eq. Retinol (μg) | 10 | 15,0 | 1.000 | 800 |
| Vitamina D (μg) | 1,3 | 1,95 | 15 | 15 |
| Vitamina E (mg) | 0,26 | 0,4 | 12 | 12 |

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