

# MERLUZA, EL 'LUCIO DEL MAR'

# E

l pescador por excelencia. El más frecuente en las mesas, el más suave y digestivo para enfermos y ancianos o niños, entre los más asequibles cuando es corriente, el que más variedades culinarias permite, congelado, fresco, entero, en lomos... cotidiano pero no por ello ajeno a la gran gastronomía. La

merluza, dicen, es el pescado favorito de los españoles; ya lo mencionaba Ángel Muro, a finales del siglo XIX, o Emilia Pardo Bazán, en el primer tercio del XX, en sus obras en las que se hacen eco de este protagonismo.

Un pescado fácil y rápido: la merluza simplemente cocida y acompañada –o no– de mayonesa o salpicón o vinagreta (y el caldo permite elaborar una sabrosa sopa); a la plancha con limón o a la romana, rebozada; pero también al horno sobre una cama de cebolla y patata... o formas algo más complicadas como a la gallega, una exquisitez si se cuenta con patatas de la misma tierra y un sabroso pimentón de la Vera... o más complejo, rellena de marisco.

También a la vasca, en salsa verde, a la koxkera, a la sidra, o, simplemente, a la parrilla, aprovechando en este caso un cogote o unas buenas colas. Argentina, chilena, de Senegal, americana, neozelandesa, del Cabo... y de excelencia, la gallega. Sabor en una pieza blanca que tiembla y que es la mejor compañera de una dieta. De la merluza se puede utilizar

prácticamente todo: lomos (extraídos de la cola y cuerpo), cogotes, huevas, cocochas e incluso la cabeza, ambas partes ricas en gelatina.

Cuando son más jóvenes y en función de su tamaño reciben otros nombres, como merlucillas, cariocas, pijotas o pescadillas, estas últimas cuando no pasan de dos kilos. Es uno de los pescados más consumidos en nuestra

cocina (seis kilos por persona y año).

Es importante, en este como en otros pescados, cocinar bien el pescado o adquirirlo cocinado para evitar el anisakis. La Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aecosan) calcula que uno de cada tres pescados en nuestro país está infectado por este parásito, que puede causar enfermedad en el ser humano si lo consume vivo (en preparados crudos o poco cocinados).

Pero el pescado es muy recomendable, contiene ácidos grasos omega 3, ayuda, según estudios recientes, a conciliar bien el sueño, a llevar una alimentación sana, a combatir el colesterol... Por ello no cabe duda de que no solo hay que introducirlo en la dieta sino darle protagonismo. Las medidas son claras, cocinarlo lo suficiente o congelarlo adecuadamente o comprarlo cuando ya ha tenido este proceso.

En latín 'merluccius', 'lucio de mar', debido al parecido con el pez carnívoro de agua dulce, la merluza es el nombre común de varios peces marinos del orden de los gadiformes.

## UN POCO DE HISTORIA

### EN SALAZÓN O SECADO YA EN LA EDAD MEDIA

La merluza se encontraba ya en las mesas de comensales europeos en los primeros siglos antes de nuestra era. Los romanos utilizaban este pescado para realizar salazones en sus factorías ubicadas junto a la costa, además de elaborar exquisitas recetas que degustaba sobre todo la nobleza. En textos medievales españoles existen referencias a la captura de merluza a principios del siglo XV. Aluden a los trajineros, encargados de comerciar con el pescado y distribuirlo desde los puertos hacia el interior peninsular. El precio que se pagaba por la merluza era elevado en época medieval, siendo en su mayoría vendida tras sufrir procesos de secado o salazón para su mejor conservación, como refleja Enrique de Villena en su libro 'Arte Cisoria' (1423), donde describe el arte de cortar los alimentos ante la mesa real y hace referencia a la merluza seca.

**CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID**

## UN PESCADO BLANCO BUENO PARA LA DIETA



**Daniel de Luis**  
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

La merluza está dentro del grupo de los pescados blancos. Por ello, presenta un aporte de grasas y calorías bajo, por término medio aporta menos de 90 calorías por cada 100 gramos y menos de tres gramos de grasa por 100 gramos de porción comestible. A pesar del bajo contenido en grasas la mayor parte son saludables, siendo las más abundantes las poliinsaturadas y monoinsaturadas, superando a las grasas saturadas que presentan un peor perfil cardiovascular. Teniendo en cuenta estas dos características nutricionales, su bajo contenido en grasa y aporte calórico, este pescado se considera un alimento adecuado para ser incluido en la dieta de las personas que quieren controlar su peso o problemas relacionados con la obesidad, como la diabetes mellitus, hipertensión, etcétera. Con respecto a los macronutrientes, nos queda por revisar el contenido de proteínas que aporta la merluza, este es elevado y de alto valor biológico (16 gramos por 100). En lo referente al contenido de



**ANA SANTIAGO**

Por cada 100 gramos



Fuente de poca y saludable grasa

vitaminas, son de interés las vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B9, B12), aun siendo importante su presencia, aparecen en una cantidad inferior a la que están presentes por ejemplo en los cereales. Dentro de las vitaminas hidrosolubles, también es importante el aporte de ácido fólico. El aporte de vitaminas liposolubles (A, D y E) es bajo, al ser un pescado no graso. En cuanto a los minerales, la merluza posee fundamentalmente potasio (363 mg), fósforo (190 mg) y magnesio (23 mg). El contenido de sodio es muy bajo, por ello también es un pescado interesante para la dieta de los pacientes con hipertensión arterial. En resumen, estamos ante un pescado blanco ideal en las dietas de los pacientes obesos o con síndrome metabólico, es decir, pacientes con sobrepeso que presenten complicaciones en su metabolismo, como puede ser la diabetes mellitus, hipertensión, dislipemia, etcétera.