

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

UN PESCADO SEMIGRASO



**DANIEL
DE LUIS**

**CATEDRÁTICO DE
ENDOCRINOLOGÍA Y
NUTRICIÓN DE LA UVA**

El rodaballo es un pescado semigraso, como otros que hemos revisado en esta sección, por ejemplo, la dorada. Este pescado no alcanza los 4 gramos de grasas por 100, con un predominio de las polinsaturadas (cardiosaludables) y en menor medida saturadas. El contenido en colesterol es muy bajo, apenas 25 mg por 100. El aporte de hidratos de carbono también es bajo, y el macronutriente más importante son las proteínas, alcanzando casi los 16 gramos de proteínas de alto valor biológico por cada 100 gramos de pescado. El aporte calórico con una ración de 100 gramos es de tan solo 96 calorías. Con respecto a las vitaminas, su contenido en B2, B3 y B12 es poco importante frente al que contienen otros pescados, y menos aún si se compara con alimentos ricos en estos nutrientes. El que merece mención especial es el mayor contenido en vitamina B9, es decir el conocido ácido fólico, importante para la mujer en edad fértil y en las embarazadas durante el primer trimestre.

Con respecto a los minerales, destaca el potasio, un aporte moderado de fósforo, magnesio, sodio y hierro. Como hemos comentado en otros alimentos, el potasio es necesario para el sistema nervioso y los músculos. El fósforo está presente en los huesos y dientes, interviene en el sistema nervioso y también en la contracción muscular, y en los procesos de obtención de energía. El hierro es necesario para la formación de hemoglobina, proteína que transporta el oxígeno desde los pulmones a todas las células. Una de las características interesantes con respecto a los minerales es un contenido en sodio moderado (114 mg por cada 100 g). En resumen, teniendo en cuenta la textura, bajo contenido en grasa y fácil digestión de este pescado, está indicado en personas con difícil digestión, así como en personas con obesidad e hipertensión que siguen una dieta.

Por cada
100 gr.

Calorías

96,8
kcal

Agua

80,3
g

Colesterol

25
mg

Hidratos de carbono

4
g

Proteínas

16,10
g



Salvaje, desde luego, gallego, sobre todo y espectacular siempre, incluso de piscifactoría. El rodaballo es un gran pescado en la mesa por todas sus excelencias. Personal, su sabor sería reconocible a ojos tapados, igual que su textura y también su aroma. Su riqueza nutricional le hace apropiado para una dieta baja en colesterol y en grasas e hipocalórica y por su potencial gastronómico.

A la brasa, al horno o a la plancha, pero también en guisos con patata gallega y ese toque de sabor a pimentón tan propio de la comunidad vecina en todos los platos que llevan su apellido. Incluso en salsa verde, en una zarzuela o cocido con un acompañamiento de vinagreta, verduras... En rollitos con langostinos, al cava o vino de la DO Rueda... Según el tamaño, se cocina entero o en filetes. Y es muy recomendable no retirarle las aletas porque, aunque puedan ser más incómodas y menos fino el setilo, de comer, son especialmente sabrosas.

Para hornear es mejor poner la parte de la piel hacia

arriba y para la plancha, hacia abajo. Queda muy bien con una capita de pan rallado o sobre una cama de cebolla y pimiento verde. Es fácil de cocinar y, a poco mimo que se le ponga, resulta un plato excelente y muy recomendable

para las navideñas fechas que se aproximan.

En Galicia, una receta que no falta de los menús más especiales es la caldeirada, en la que se puede emplear solamente el rodaballo o añadir variados pescados de calidad

como rape, salmón, raya o merluza.

Es una receta sencilla y puede hacerse con cualquier pescado, ya sea blanco o azul. Este plato comparte protagonismo en la gastronomía gallega con el rodaballo al albariño. En el norte del país es frecuente emplear vinos blancos en las recetas de pescado, como la sidra en Asturias y País Vasco, donde también se emplea el txakoli. Aunque el rodaballo se prepare de diferentes maneras, en todas ellas se puede añadir por encima la salsa que se ha conseguido con las verduras cocidas en vino o sidra.

Andalucía también tiene su versión que consiste en rehogar vegetales en juliana cocidos con un chorrito de brandy, después se añaden las hortalizas sobre el pescado y se cocina al horno ligeramente porque se hace muy deprisa.

Una característica que presenta el rodaballo es la facilidad de su captura. Si es descubierto se puede atrapar sin dificultad con las manos porque su capacidad de movimiento es muy reducida. Si se escapa basta con seguirlo unos pocos metros para volver a localizarlo posado en la arena.

CURIOSIDADES

UNA CARTA EN LA PIEL DEL PESCADO DURANTE AÑOS

Una carta escrita hace quince años por una niña japonesa, y que después envió dentro de un globo, fue encontrada años después, en 2008, por un pescador, pegada a un pez que llegó al Cabo de Choshi, en Chiba (centro de Japón), informó entonces la agencia local Kyodo. Natsumi Shirahige, la autora de la carta y que tenía 21 años cuando se halló, no se podía creer que aquella misiva que escribió cuando estaba en la escuela elemental hubiera sido hallada años después. En la carta, de papel resistente al agua, Shirahige, que entonces tenía siete años, felicitaba a aquella persona que la encontrara y le pedía que se la devolviera. Así lo hizo Kiyoshi Kimino, el pescador que la descubrió. Mientras Kimino pescaba como cada día en una zona de 1.000 metros de profundidad del Océano Pacífico, observó que un rodaballo tenía algo de color rojizo -el globo- pegado en las escamas, que al ser babosas lo sostenía. Shirahige, ahora una universitaria en Tokio, fue una de las mil alumnas que en noviembre de 1993 soltaron globos con una carta en su interior para conmemorar el día del 120 aniversario de su escuela.



**ANA
SANTIAGO**