

# Gallo



## Megrim

*Lepidorhombus whiffiagonis*

El nombre genérico de este pez es *Lepidorhombus* spp, de la familia de los *escottálmidos*. Se distinguen dos especies: *Lepidorhombus whiffiagonis* o **gallo del Norte**, y *Lepidorhombus boscii* o **gallo de las cuatro manchas**. Es un pez plano, con ojos en la cara dorsal mirando a la izquierda, separados por una cresta ósea y —aunque en niveles similares— el superior y el inferior, ligeramente descentrados. Cuerpo ovalado, alargado y comprimido, con escamas pequeñas. Boca muy grande y oblicua, mandíbula inferior prominente. El origen de la aleta dorsal (85-94 radios) está muy cerca de la boca. La aleta dorsal y anal (64-74 radios) finaliza en el nacimiento de la cola. Aleta caudal terminada en punta obtusa. Tiene unas aletas pectorales más desarrolladas en la cara ocular que en la ventral. La línea lateral presenta una curvatura acentuada. El color tiene algunos rasgos diferenciales según la especie: *Lepidorhombus whiffiagonis* es amarillo pardusco o gris rosado traslúcido, con pequeñas manchas oscuras —al igual que en las aletas—, y carne delicada, y *Lepidorhombus boscii* es gris pardusco o ceniza, claro, traslúcido, con dos manchas negras características sobre la parte posterior de la aleta dorsal y de la anal (algunas veces poco visible), de piel muy frágil, que se deteriora con facilidad. La talla oscila entre 60 y 75 cm en el primero, y entre 35 y 40 cm en el segundo.

## Hábitat y pesca

Es una especie con cuerpo principalmente adaptado a la vida bentónica, mal nadador que se mueve por ondulación sobre los fondos migajosos (blandos, arenosos o arcillosos) donde caza al acecho, mientras reposa tendido sobre uno de los flancos. Más habitual entre 100 y 400 m, hasta profundidades de 600-900 m. Se alimenta de pequeños seres marinos (peces, crustáceos, cefalópodos, etc.) y su reproducción se localiza en los meses de marzo y abril primordialmente. Otra singularidad es que los alevines, al nacer, tienen los ojos dispuestos normalmente y nadan en plena mar. Durante el crecimiento, uno de los ojos migra para acercarse a su análogo del otro costado. Una vez transcurrida esta metamorfosis, el alevín va al fondo y reposa sobre el costado ciego que no se pigmentará.

El gallo del Norte es más típico de aguas atlánticas (desde Gibraltar a Noruega y a Islandia); mientras que el gallo de cuatro manchas es más común en el Mediterráneo. Como en todos los pescados planos, el arte de pesca más utilizado es el arrastre de fondo. Los meses de mayor oferta de gallo son marzo y abril.

## Porción comestible

56 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Ácidos grasos omega 3, selenio, fósforo y vitamina B<sub>12</sub>.

## Valoración nutricional

Es un pescado blanco, con bajo contenido en grasa —1,9 g por 100 g de porción comestible—, con un aporte calórico moderado, rico —aunque no tanto como otros

pescados— en ácidos grasos poliinsaturados omega 3, y alto valor proteico. Del contenido en minerales, son igualmente destacables el selenio y el fósforo —con aportes próximos al 40% de las ingestas recomendadas al día (IR/día) para dichos minerales—, y con menor relevancia, el yodo y magnesio —con aportes del orden del 15% de las IR/día—. Para el hierro, la misma ración cubre el 11 y 6% de las IR/día para hombres y mujeres respectivamente, dado que son estas ingestas las únicas en las que la recomendación es superior para las mujeres que para los hombres.

La vitamina B<sub>12</sub> vuelve a ser la vitamina mayoritaria en el gallo, la porción comestible de una ración ofrece el 60% de las IR/día; le siguen la vitamina B<sub>6</sub> y los equivalentes de niacina, con aportes moderados; y leves para el resto de las vitaminas hidrosolubles comentadas (tiamina, riboflavina y folatos).

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	80	90	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	15,8	17,7	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	1,9	2,1	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,33	0,37	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,39	0,43	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,61	0,68	17	13
ω-3 (g)	0,031	0,035	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	62,2	69,7	<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>	82,3	92,2	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	33,6	37,6	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,96	1,1	10	18
<b>Yodo (µg)</b>	16	17,9	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	42,1	47,2	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,4	0,4	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	150	168	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	250	280	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	260	291	700	700
<b>Selenio (µg)</b>	24	26,9	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,08	0,09	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,1	0,11	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	3,7	4,1	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,38	0,43	1,8	1,6
<b>Folatos (µg)</b>	11,2	12,5	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	1,1	1,2	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	Tr	Tr	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (µg)</b>	Tr	Tr	1.000	800
<b>Vitamina D (µg)</b>	Tr	Tr	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	Tr	Tr	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (GALLO). 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. \*Datos incompletos.