

Platija

Flounder

Platichthys flesus



La platija europea corresponde a la especie *Platichthys flesus*, de la familia de los *pleuronéctidos*, si bien con el nombre de «platija» también se designa a un grupo de peces que comparten una morfología característica: peces planos que tienen los dos ojos a un lado del cuerpo. El lado que queda expuesto mientras el pez yace de costado sobre los fondos marinos es el izquierdo en una familia de platijas (Bótidos) y, casi siempre, el derecho en la otra (Pleuronéctidos). Su cuerpo es plano, con escamas en algunas especies y sin ellas en otras, y sólo está coloreado en el costado expuesto. Todas las platijas son apreciadas por su carne.

La **platija europea** es un pez plano de unos 55 cm de longitud, ovalado —de forma casi romboidal—, de piel lisa, con los ojos en el lado derecho del cuerpo —por lo general—. Cabeza grande, que ocupa un cuarto del cuerpo, y boca pequeña terminal que alcanza el nivel del ojo derecho; aunque la boca de la platija es fuerte, acostumbrada a los bocados duros, como los pequeños crustáceos o algunos moluscos bivalvos de pequeño tamaño que llega a destrozarse con sus mandíbulas. Sin tubérculos en la base de la aleta anal (58-59 radios blandos) y dorsal (65-79 blandos); la línea lateral es recta, pero se curva a nivel de la pectoral (10-11 radios blandos); aleta ventral con 6 radios blandos. Color grisáceo, pardo oscuro en el dorso, con características manchas anaranjadas, que la distinguen del rodaballo. El lado ciego es blanco, a veces con manchas marrones.

Otra especie muy similar a la platija europea es la **solla** (*Pleuronectes plateas*) que se caracteriza por presentar una fila de tubérculos óseos detrás de los ojos.

Hábitat y pesca

La platija tiene una amplia distribución, pues, si bien comparte con el resto de los peces planos los fondos «blandos», es decir, de grava, de arena o incluso de cieno, donde permanece enterrada durante el día, también puede hallarse en lechos rocosos o mixtos, siempre que no presenten demasiadas infructuosidades. Otra particularidad es que la platija se adentra en las desembocaduras, pues tolera bastante bien las variaciones salinas. Es muy común, sobre todo en el Atlántico, en todas las costas de Europa. Se pesca muy cerca de la costa con redes de enmalle y líneas de mano, sin excluir la pesca deportiva que necesita destreza por su enorme fuerza y resistencia. Está disponible en el mercado prácticamente todo el año.

Porción comestible

55 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos omega 3, selenio, fósforo, vitamina B₁₂, D y niacina.

Valoración nutricional

Este pez plano no es tan apreciado como pueda serlo el rodaballo o el lenguado, pero sólo porque su valor gastronómico, aun siendo aceptable, no se puede comparar

con el de los anteriores. Es un pescado blanco, con un contenido en lípidos igual a 1,9 g por 100 g de porción comestible. El aporte de ácidos grasos poliinsaturados omega 3 cubre el 10% y el 12% de los objetivos nutricionales para hombres y mujeres respectivamente propuestos al día para esta grasa. Respecto al aporte de proteínas, es muy similar al de otros muchos pescados.

Con contenidos algo inferiores a los de otros pescados, los minerales con más significación son el selenio y el fósforo, cuyos aportes son próximos al 48% y 40% respectivamente de las IR/día descritas para el grupo de población seleccionado. Muy inferiores son los aportes de sodio y magnesio. Respecto a los de vitaminas, los más significativos son los de vitamina B₁₂ (62% de los IR/día), seguidos de los de vitamina D (21% de las IR/día) y niacina (6% de las IR/día).

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	70	77	3.000	2.300
Proteínas (g)	12,4	13,6	54	41
Lípidos totales (g)	1,9	2,1	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,441	0,49	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,535	0,59	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,374	0,41	17	13
ω-3 (g)	0,29	0,319	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,045	0,050	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	45	49,5	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	84,6	93,1	2.500	2.000
Calcio (mg)	21	23,1	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,18	0,2	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	18	19,8	350	330
Zinc (mg)	0,32	0,4	15	15
Sodio (mg)	296	326	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	160	176	3.500	3.500
Fósforo (mg)	252	277	700	700
Selenio (μg)	26,6	29,3	70	55
Tiamina (mg)	0,02	0,02	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,02	0,02	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1,0	1,1	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,098	0,11	1,8	1,6
Folatos (μg)	5	5,5	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	1,13	1,2	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	10	11,0	1.000	800
Vitamina D (μg)	2,8	3,08	15	15
Vitamina E (mg)	0,63	0,7	12	12

USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 26 (2013). (FISH, FLATFISH, FLOUNDER AND SOLE SPECIES, RAW). 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.