

Rodaballo



Turbot

Scophthalmus maximus

El rodaballo, *Scophthalmus maximus*, de la familia de los *escottálmidos*, es un pez plano, pero más grueso que los lenguados. Forma casi circular. Cabeza relativamente grande. Ojos sobre el lado izquierdo, mira a la izquierda, relativamente alejados al aparecer una cresta ósea entre ambos. Boca grande y mandíbula inferior prominente con dientes pequeños y puntiagudos. La aleta dorsal arranca por delante del ojo y termina en el pedúnculo de la cola. La pectoral de la cara ocular es de mayor tamaño que la de la cara ciega, y la caudal muy redondeada. Cara dorsal en varios colores, de grisáceo a castaño rojizo o marrón, dependiendo del fondo donde vive, con algunas escamas transformadas en tubérculos óseos. Línea lateral bien desarrollada sobre los dos lados, describiendo una curva acentuada encima de los pectorales. La talla más común es de 50 cm los machos, y 70 cm las hembras.

Hábitat y pesca

Es un pez demersal, habita camuflado en el fondo a profundidades entre 10 y 100 m. Puede llegar a vivir hasta 30 años. Aunque sosegado, es extremadamente voraz; se alimenta de todo lo que encuentra bajo la arena, como almejas, crustáceos o invertebrados que tritura con facilidad con su poderosa mandíbula.

Su área de distribución natural es: Atlántico, desde Marruecos al Ártico, y Mediterráneo. Antes muy abundante, ahora común, más en los meses que van de noviembre a mayo.

Actualmente es cultivado con gran éxito en España, sobre todo en Galicia. E engorde se hace en instalaciones en tierra firme, cerca de la costa, aunque recientemente se está llevando a cabo su cultivo en jaulas. Es alimentado a base de piensos, más, no por ello, deja de poseer una excelente calidad, y es fácil de distinguir por tener una tonalidad verdusca más oscura y una frescura superior, pues el tiempo de captura se reduce al transporte desde el vivero hasta el puesto de venta.

Porción comestible

55 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, selenio, fósforo, vitamina B₁₂ y niacina.

Valoración nutricional

El rodaballo es un pescado semigraso que por su textura, sabor y su fácil digestión encaja en la dieta de las personas con problemas de estómago, así como si se sufre de exceso de peso, siempre que se cuide de no abusar de los condimentos grasos. Tiene un contenido intermedio de proteínas de alto valor biológico.

Su contenido en vitamina B₁₂ y niacina es quizás algo menos relevante respecto al que contienen otros pescados. En cualquier caso, las ingestas recomendadas al día

para la vitamina B₁₂, quedan cubiertas con la porción comestible de una ración media; y casi el 40% de las fijadas para la vitamina B₃ o niacina. Los aportes de vitamina B₆ son menos significativos, pero también dignos de considerar. Respecto a los minerales, destaca el selenio, el fósforo, y un aporte moderado de hierro y yodo.

El rodaballo pertenece al grupo de los pescados de lujo, hoy día popularizado por las aportaciones de la acuicultura. Las características de firmeza y finura de su carne permiten todo tipo de aplicaciones culinarias. Y el hecho de la práctica inexistencia de espinas lo hace aún más atractivo, especialmente para aquellos consumidores más reticentes al pescado, como son los niños y las personas mayores.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	97	107	3.000	2.300
Proteínas (g)	16,1	17,7	54	41
Lípidos totales (g)	3,6	4,0	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,12	1,23	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,83	0,91	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,19	1,31	17	13
ω-3 (g)*	0,275	0,303	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	Tr	Tr	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	25	27,5	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	80,3	88,3	2.500	2.000
Calcio (mg)	22	24,2	1.000	1.000
Hierro (mg)	1	1,1	10	18
Yodo (µg)	16	17,6	140	110
Magnesio (mg)	20	22,0	350	330
Zinc (mg)	0,5	0,6	15	15
Sodio (mg)	114	125	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	290	319	3.500	3.500
Fósforo (mg)	192	211	700	700
Selenio (µg)	36,5	40,2	70	55
Tiamina (mg)	0,06	0,07	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,14	0,15	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	5,5	6,1	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,15	0,17	1,8	1,6
Folatos (µg)	10	11,0	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	2	2,2	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	14	15,4	1.000	800
Vitamina D (µg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,4	0,4	12	12

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