

Mero

Dusky grouper *Epinephelus marginatus*



El mero, de nombre científico *Epinephelus marginatus*, es un pez de cuerpo ovalado con los lados aplanados. La cabeza es grande al igual que su boca, con un hocico ancho, labios muy gruesos y mandíbula inferior algo saliente. El color es oscuro, entre verde y marrón, moteado de color más claro en tonos verdosos, amarillos o blancos. La parte inferior es amarillenta. La aleta dorsal presenta una escotadura clara entre los radios espinosos y blandos, y tiene un reborde de color naranja, mientras que las demás aletas tienen el borde azul claro. En la parte delantera de sus aletas dorsales, los meros tienen de 9 a 11 espinas prominentes. Se alimenta de cangrejos, sepias y otras presas, a las que se abalanza y aplasta con sus poderosas mandíbulas. Este imponente pez puede llegar a medir hasta 1,5 m.

Hábitat y pesca

Habita en las zonas rocosas en las que abundan las cuevas y agujeros. Se suele encontrar a partir de 10 m de profundidad. El mero suele vivir aislado en un territorio fijo en el que dispone de numerosos escondites en los que desaparece al sentirse amenazado. En la época de puesta se puede ver un macho grande junto a varias hembras más pequeñas. En esta especie es posible observar la transformación sexual de hembras a machos, distinguibles esencialmente por el tamaño, que en las hembras no suele sobrepasar los 80 cm. Así producen huevos durante la juventud y después esperma. En ocasiones producen ambos, pero no se sabe si pueden autofecundarse. Son muy longevos, pudiendo vivir hasta 50 años.

Suele vivir en aguas tropicales y templadas, aunque debido a la sobrepesca indiscriminada con arpón, es muy escaso. En algunas zonas del Mediterráneo, ha desaparecido de las aguas superficiales, retrocediendo hasta las aguas profundas.

Porción comestible

60 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

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

Valoración nutricional

El mero es un pescado magro que contiene 2,3 g de lípidos por cada 100 g de porción comestible. Más de una cuarta parte de esta grasa corresponde a los ácidos grasos omega 3, que contribuyen a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos plasmáticos y además aumentan la fluidez de la sangre, por lo que previenen la formación de coágulos o trombos. Por este motivo, se relacionan con una disminución en los factores

de riesgo de enfermedades cardiovasculares. Su contenido en proteínas es elevado, siendo éstas de alto valor biológico y contienen todos los aminoácidos esenciales.

Del contenido en minerales, vuelven a destacar los aportes de selenio y fósforo. Entre las vitaminas destacan las del grupo B, con una significación especial en el caso de la vitamina B₁₂, de la que la porción comestible de una ración de mero cubre el 120% de las cantidades fijadas como ingestas diarias recomendadas. Detrás de este aporte está el de niacina, con un 41% de las IR/día en hombres y un 55% en mujeres. También hay pequeños aportes de tiamina, B₆ y riboflavina.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	92	110	3.000	2.300
Proteínas (g)	17,8	21,4	54	41
Lípidos totales (g)	2,3	2,8	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,52	0,62	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,39	0,47	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,7	0,84	17	13
ω-3 (g)	0,603	0,724	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,027	0,032	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	37	44,4	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	79,9	95,9	2.500	2.000
Calcio (mg)	30	36,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,4	0,5	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	23	27,6	350	330
Zinc (mg)	0,5	0,6	15	15
Sodio (mg)	80	96,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	255	306	3.500	3.500
Fósforo (mg)	199	239	700	700
Selenio (µg)	36,5	43,8	70	55
Tiamina (mg)	0,08	0,10	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,1	0,12	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	6,9	8,3	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,32	0,38	1,8	1,6
Folatos (µg)	11	13,2	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	2	2,4	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (µg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,8	1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (MERO). 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 (EFA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. -: Dato no disponible. Tr: Trazas.