

Trucha

Rainbow trout

Oncorhynchus mykiss



La trucha, *Oncorhynchus mykiss*, de la familia de los *salmónidos*, tiene su origen —a nivel comercial— en la acuicultura. Este pescado es de forma fusiforme, cuerpo alargado comprimido, con tronco caudal alto. Lo más característico y diferencial respecto a otros afines es una banda de colores irisados en verde, rojo y azul, «arco iris», situada a lo largo de cada lado del cuerpo, que es la que le confiere su nombre, más perceptible con el efecto del agua y el sol. Gran densidad de manchas o pintas oscuras en la cabeza, cuerpo, aletas dorsales, cola y en la adiposa posterior lipídica de todos los *salmónidos*. Cabeza robusta, y boca grande que llega hasta el borde posterior del ojo, provista de agudos dientes en sus fuertes mandíbulas y vómer, que por lo general, consta de cuatro dientes en la parte delantera o de la cabeza, y de una o dos hileras en el cuerpo, que en los adultos suele ser muy arqueado. Opérculo muy marcado. Pequeñas escamas lisas sobre la línea lateral y cola redondeada, aunque un poco incisa. Talla máxima, en torno a 80 cm, común entre 20 y 40 cm.

Hábitat y pesca

Esta variedad de trucha es susceptible de vivir en libertad en las aguas frías de los ríos o en los lagos de alta montaña; en nuestro país, principalmente en ríos de la mitad norte. Es de crecimiento rápido, y longevidad corta, entre cuatro y cinco años. Es una especie migratoria, yendo en primavera río abajo, y retornando aguas arriba en otoño para desovar durante el invierno o comienzos de la primavera. En general, se alimenta básicamente de larvas, de invertebrados, insectos y peces de pequeño tamaño.

Actualmente, la trucha de la variedad «arco iris» que se comercializa en los mercados es un producto netamente de la acuicultura continental, que se extrae de noche en las piscifactorías y llega muy fresca a los mercados. Estando de temporada durante todo el año. Su carne es originariamente blanca, si bien algunos ejemplares pueden presentar una tonalidad rosada o «asalmonada», por los añadidos al pienso, aunque sin efectos de sabor.

Porción comestible

52 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

La trucha es un pescado muy cardiosaludable y nutritivo, de sabor suave, bajo en grasa (3%). Es una buena fuente de ácidos grasos omega 3, y considerable de proteínas con elevado valor biológico, minerales como selenio, fósforo, potasio o magnesio, y vitaminas B₁₂, niacina y B₆, sin olvidar unas moderadas aportaciones en tiamina y riboflavina. Al comparar la trucha de río con la trucha marina o reo, desde el

punto de vista de la composición nutricional, encontramos que el contenido calórico de una ración media de la primera está casi tres veces por debajo del de la segunda, lo que la hace mucho más adecuada para el consumo en caso de dietas hipocalóricas, y de personas que toleran la grasa con dificultad, porque es la grasa, mayormente, el macronutriente que justifica este gran escalón energético. (La trucha de río presenta un contenido en lípidos igual a 3 g/100 g de porción comestible, y la trucha marina, 12 g). Este incremento se debe al mayor contenido en ácidos grasos saturados y monoinsaturados, permaneciendo casi intacto el de ácidos grasos poliinsaturados en ambas especies. Por su parte, los aportes en proteínas son algo superiores en el caso de las truchas marinas, mientras que el contenido en vitaminas y minerales es muy similar en ambas especies.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	90	94	3.000	2.300
Proteínas (g)	15,7	16,3	54	41
Lípidos totales (g)	3	3,1	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,43	0,45	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,74	0,77	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,83	1,90	17	13
ω-3 (g)	1,626	1,691	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,097	0,101	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	80	83,2	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	81,3	84,6	2.500	2.000
Calcio (mg)	26	27,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	1	1,0	10	18
Yodo (μg)	3	3,1	140	110
Magnesio (mg)	28	29,1	350	330
Zinc (mg)	0,8	0,8	15	15
Sodio (mg)	58	60,3	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	250	260	3.500	3.500
Fósforo (mg)	208	216	700	700
Selenio (μg)	25	26,0	70	55
Tiamina (mg)	0,08	0,08	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,1	0,10	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	5,1	5,3	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,43	0,45	1,8	1,6
Folatos (μg)	9,4	9,8	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	5,2	5,4	2	2
Vitamina C (mg)	0,0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	14	14,6	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	1,5	1,6	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (TRUCHA). 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. Tr: Trazas.