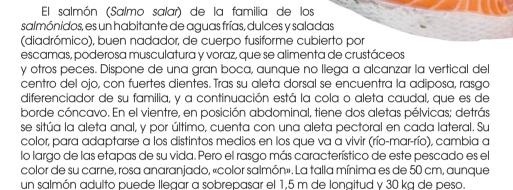
Salmón

Salmon Salmo salar



Hábitat y pesca

El ciclo vital de esta especie resulta muy curioso. Nacen en los ríos, donde permanecen entre 1 y 5 años —según las regiones—, y salen al mar donde realizan migraciones de miles de kilómetros por Canadá o Groenlandia, y cuando alcanzan la madurez sexual, regresan a reproducirse al lugar donde nacieron. Además mientras remontan el cauce del río, lo hacen en ayunas, viviendo de las reservas de grasas acumuladas en sus músculos, durante su periplo oceánico. De modo que los supervivientes de esta hazaña, transmiten su carga genética a las generaciones posteriores, enterrando las hembras sus huevos en fondos de grava, de aguas cristalinas, ricas en oxígeno.

Aquí en la península, pueden encontrarse en algunos ríos de la vertiente cantábrica; siendo el periodo hábil para la pesca, en los mismos, desde mediados de marzo hasta finales de julio, según zonas. La pesca del salmón salvaje en el mar tiene poca relevancia, puesto que el mercado está presidido por el producto de acuicultura, que trata de reproducir los distintos entornos en los que discurriría la vida del animal si se encontrara en libertad.

Porción comestible

67 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados (omega 3 y omega 6), fósforo, selenio, vitamina $\rm B_{12}$ y D.

Valoración nutricional

El salmón es un pescado graso que presenta las propiedades típicas de los pescados azules, con un contenido lipídico (12 g de lípidos por 100 g de porción comestible) similar al de los atunes o reos, e importantes aportaciones de ácidos grasos monoinsaturados

Pescados 489

y poliinsaturados (omega 3 y omega 6). Fuente de proteínas, con un alto contenido medio de las mismas.

Entre los minerales destaca el fósforo (casi la mitad de las IR/día para este mineral), y en segundo lugar el selenio, seguido del yodo y el potasio (12% respecto a sus IR/día).

Hay un aporte significativo de casi todas las vitaminas del grupo B, siendo la secuencia decreciente —en función de de su contribución a las respectivas IR/día—: vitamina B_{12} , niacina, B_6 , tiamina, riboflavina y folatos. De las vitaminas liposolubles podemos mencionar el aporte de vitamina E y D.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	182	244	3.000	2.300
Proteínas (g)	18,4	24,7	54	41
Lípidos totales (g)	12	16,1	100-117	77-89
AG saturados (g)	2,16	2,89	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	5,43	7,28	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,9	2,6	17	13
ω-3 (g)	1,64	2,198	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,242	0,324	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	50	67,0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	69,6	93,3	2.500	2.000
Calcio (mg)	27	36,2	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,7	0,9	10	18
Yodo (µg)	28,3	37,9	140	110
Magnesio (mg)	26	34,8	350	330
Zinc (mg)	0,8	1,1	15	15
Sodio (mg)	98	131	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	310	415	3.500	3.500
Fósforo (mg)	250	335	700	700
Selenio (µg)	20	26,8	70	55
Tiamina (mg)	0,2	0,27	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,15	0,20	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	10,4	13,9	20	15
Vitamina B ₆ (mg)	0,75	1,01	1,8	1,6
Folatos (µg)	26	34,8	400	400
Vitamina B ₁₂ (µg)	5	6,7	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	13	17,4	1.000	800
Vitamina D (µg)	8	10,72	15	15
Vitamina E (mg)	2	2,7	12	12

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

490 Pescados