

# LENGUADO, EL REY DE LOS PLANOS

Por cada  
100 gramos

colesterol

60  
mg

hidratos  
de carbono

0  
mg

calorías

77,7  
g

potasio

230  
mg

proteínas

16,5  
mg



# E

lenguado es el rey de los peces planos tanto por su virtudes culinarias, aunque con la fuerte competencia del rodaballo, como por su variedad de posibilidades. Es un pescado para el paladar. Si es bueno, aunque cada vez es más difícil de

encontrar, es perfecto solo a la espalda, su cocinado a la plancha mantiene toda su gama de sabores y la tersura de su carne. Es pescado blanco, de forma plana y de agua salada y habita en fondos cubiertos de arena o lodo, dejando al descubierto solo los ojos.

Lenguado asado con salsa meunière, con champiñones en escabeche, en ceviche o hecho en wok, en jugo de chirulas a la salvia con sésamo, nueces de macadamia y hortalizas salteadas... detrás de la palabra lenguado, la buena gastronomía suma los nombres más sofisticados y las preparaciones más sibaritas especialmente para este pescado.

En el mercado se encuentran otras especies y variedades bajo este nombre, el auténtico es caro y difícil de encontrar; pero no admite com-

paración. Respecto a sus 'imitaciones', resultan sabrosas no obstante y llenas de posibilidades. Los modos de cocinar y acompañarlas son numerosas y resulta difícil encontrar un alimento que no case bien con su sabor y, así, pueden ser preparadas tanto asadas como a la plancha, re-

bozadas e, incluso, en el microondas si son filetes finos. Un poco de jugo de limón, perejil y unas gotas de aceite de oliva, unos puerros salteados, una guarnición de espárragos trigueros o blancos, unos champiñones o verduritas a la plancha, todos ellos suman para crear un plato delicioso

apto para cualquier edad.

El consumo de lenguado se remonta a la civilización romana. Durante este período su nombre era 'Sandalia de Júpiter' debido a su forma aplana. Era servido como segundo plato en las grandes cenas, la comida más importante del día entre las familias nobles.

Más tarde, ya en el siglo XVI, su consumo fue habitual en las zonas costeras, pero no en el interior por tratarse de un alimento muy perecedero y al elevado coste de su transporte.

Existen numerosas leyendas relacionadas con la apariencia del lenguado y su característica forma de nadar. Una de ellas habla del profeta Moisés y sus debilidades culinarias. En una sartén había añadido aceite y un lenguado. Como el profeta tenía su mente en ese momento en otros menesteres dejó pasar el tiempo y cuando volvió, el pescado se había frito en exceso por uno de sus lados. Así, cogió el pez y lo tiró al mar, pero al contacto con el agua retornó a la vida, mostrando en adelante un color oscuro o terroso (la parte quemada) y el otro blanquecino (la zona que permanece pegada al fondo).

## CURIOSIDADES

### UN PESCADO AMENAZADO EN EL FONDO DEL MAR

El lenguado está en peligro de extinción en un futuro cercano si su situación no mejora. Es un pez curioso, posee al nacer un ojo a cada lado de la cabeza; luego sufre una metamorfosis y, al llegar a la edad adulta, uno de los ojos se muda para que los dos estén en el mismo lado. Esto le permite quedarse en el fondo del mar y ver a sus presas con ambos ojos. Pasa su vida adulta en el fondo acostado sobre su lado izquierdo. La hembra llega a poner entre 100.000 y 150.000 huevos y se reproduce entre mayo y agosto y las larvas libres no son planas, sino que se parecen a los otros peces y nadan en posición vertical. Cazador al acecho, los lenguados frecuentan las desembocaduras al mar de ríos y arroyos, asentados en el fondo y mimetizados con el entorno a la espera de que la corriente les traiga su alimento. Con su gran boca de labios que se estiran como un resorte y empleando el recurso del factor sorpresa, logran aprisionar en un segundo a la especie forrajera elegida.

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

## UN PESCADO MUY ESPECIAL



Daniel de Luis  
Catedrático de  
Endocrinología y  
Nutrición de la UVA

El lenguado común (*Solea vulgaris*) es una de las muchas especies de peces planos. En el mercado es frecuente encontrar especies de peces planos denominados 'lenguado' que en realidad no lo son, pudiendo encontrar con esta denominación a la acedia ocelada, en algunos sitios conocido como lenguado de seis ojos. Otro tipo sería el lenguado de arena, presentando una mancha clara en la aleta pectoral, el lenguado senegalés con una mancha clara en su aleta pectoral, y el lenguado del cabo y lenguado del Sur (*Austroglossus microlepis*), estos dos últimos no poseen mancha clara en la aleta pectoral. A diferencia de otros pescados revisados en esta sección, el lenguado es un pescado blanco con poca grasa, no alcanzando los dos gramos de grasa por 100, esto hace que el aporte calórico de su carne sea bajo (75 calorías por 100). Teniendo en cuenta estas dos propiedades nutricionales, es muy útil en dietas hipocalóricas diseñadas para los pacientes con obesidad. No obstante, el aporte de proteínas es importante (16,5 gramos por 100), siendo de alto valor biológico y muy digeribles. Con respecto al aporte

## Poca grasa y muchas proteínas

de vitaminas destacan todas las del grupo B: la niacina, vitamina B6, B2 y B1 (todas facilitadoras de la obtención de energía en los procesos metabólicos de nuestras células). En cuanto al contenido en minerales, el lenguado destaca por la cantidad de fósforo (260 mg), potasio (230 mg), magnesio (29 mg) y yodo (30 ug). De todos ellos, es muy importante el yodo, que se encuentra en cantidades muy elevadas con respecto a otros pescados. Este mineral interviene en importantes funciones en el organismo siendo indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroidea, la cual regula nuestro metabolismo, el desarrollo del feto y sobre todo el desarrollo del cerebro fetal. En resumen estamos ante un pescado ideal para ser incluido en la dieta de pacientes que requieren perder peso, y que además aporta proteínas de alto valor biológico y una importante cantidad de yodo.



ANA  
SANTIAGO