

por cada
100 gramos

colesterol

68
mg

calorías

83,7
kcal

calcio

20
mg

magnesio

26
mg

potasio

340
mg

fósforo

410
mg



LUBINA, UN MANJAR EN LA MESA

H

a tardado la lubina en encontrar en los menús el lugar que se merece. Hasta hace poco, no ha sido un pescado bien valorado y ello pese a su enorme riqueza nutricional, a ser muy apto para hacer dieta de adel-

gazamiento y cuando se padece hipercolesterolemia y a resultar sabrosa para preparados además muy naturales, al horno o a la espalda, en su propio jugo, sin necesidad de adornos ni salsas; aunque las admita de buen grado. Y ya si se puede acceder a un ejemplar salvaje, más fácil evidentemente en Galicia, resulta un plato de reyes. A la pimienta verde, con azafrán, hinojo, tomillo, calvados, algas, salvia, menta, estragón... no hay restaurante que se precie sin alguna oferta en su carta.

Tiene renombre internacional la cocción en papillo-

te, preparación que fue inventada por el cocinero del Papa León III (s. VIII) y que fue servida en la coronación del emperador Carlos Mag-

no. También derrocha gusto asada entera o en lomos al horno, con aceite y hierbas aromáticas. Es además, un plato típico del menú navideño

COSTUMBRES

EL RÓBALO PASA DÍAS BUSCANDO AL COMPAÑERO

La lubina acostumbra a nadar por las costas rocosas y por los arenales, las zonas de estuarios, los puertos y las dársenas, donde aprovecha para alimentarse e, incluso, puede penetrar por las aguas dulces de las rías. Si se quiere pescar lubinas, siempre hay que buscarlas en la superficie, a muy poca profundidad y con buen movimiento de olas, espuma y remolinos. La primavera y el otoño son su mejor época; aunque es en invierno cuando resulta fácil pescar este pez en zonas más cálidas. Las lubinas jóvenes se desplazan en bancos, mientras que los adultos nadan en solitario. La mejor temporada de la captura de la lubina son los meses fríos. Normalmente andan en parejas y está comprobado que, cuando se pesca una, el compañero anda días enteros buscándola antes de alejarse.

de muchos hogares. La lubina representa el plato principal, preparada según la costumbre de cada zona, pero según la tradición se presenta con costra de sal y asada en el horno, como la dorada. En el norte es frecuente emplear vinos blancos como ingrediente de las recetas de pescado que le dan un toque de sabor muy particular: el albariño en Galicia, la sidra en Asturias y el txakoli en el País Vasco. En cualquier caso, la lubina admite muchas preparaciones, estofada con verduras o con cebolla o a la plancha con la salsa de dejar reducir las hortalizas con el vino o la sidra.

También conocida con el nombre de róbal, es una especie que se cría habitualmente en piscifactorías y es la que más habitualmente puede conseguirse en una pescadería. La producción anual de lubina de cultivo en Europa se sitúa sobre las 100.000 toneladas anuales.

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

UN REGALO EN LA MESA



Daniel de Luis
Jefe de Endocrinología y Nutrición del Clínico

La lubina pertenece al grupo de los pescados blancos magros, es decir es un pescado que aporta poca grasa y, desde el punto de vista de su composición nutricional, es muy parecido a la perca, el bacalao o la pescadilla, aportando menos de 1,5 gramos de grasa por cada 100 gramos de producto. Con respecto al aporte de energía, al ser un pescado magro, no aporta más allá de 350 calorías por 100 gramos, eso sí, con un aporte muy interesante de proteínas de alto valor biológico (alrededor de los 20 gramos por 100) y con muy poco colesterol, tan solo 68 gramos por 100. Como podemos observar es una buena fuente de proteínas con pocas calorías y colesterol, ideal para las dieta para perder peso. A estas bondades nutricionales le debemos añadir que la lubina aporta una cantidad muy importante de potasio (340 mg por 100), fósforo (410 mg por 100), quedando en un segundo lugar el aporte de hierro (1,1 mg por 100). También es importante resaltar el bajo aporte de sodio (69 mg por 100). Esta combinación

Un pescado magro con muchas vitaminas

de minerales lo convierte en un alimento muy interesante para el control de la tensión arterial elevada, favoreciendo también la formación de hueso y los procesos de intercambio energético de nuestro organismo. En el capítulo de las vitaminas, destacan las del grupo B (B1, B2, B3), siendo su contenido muy superior respecto a otros pescados. Este grupo de vitaminas del grupo B permiten el aprovechamiento de los nutrientes energéticos. Lo más destacable en el aporte de vitaminas, viene de la mano de la vitamina B12 con 4 ug por cada 100 gramos, representando unas cantidades equivalentes a las existentes en las principales fuentes de esta vitamina como son las carnes, huevos y quesos. Esta vitamina es indispensable para mantener la producción de glóbulos rojos y el funcionamiento del sistema nervioso. Por tanto, la lubina es un pescado con bajo contenido en grasas, alto contenido en proteínas de alto valor biológico y nos aporta una cantidad muy interesante de potasio, fósforo y vitamina B12.