

Lomo de Bacalao Salado

Bacalao *Gadus morhua*

(Eng) Atlantic cod

(Fr) Morue de l'Atlantique

“Bacalao” es el nombre común con el que se conoce a varias especies de peces del género *Gadus*, familia *Gadidae*, siendo la especie más común el bacalao del Atlántico.

Son peces de tamaño mediano o grande que se caracterizan por su cuerpo fusiforme y coloración oscura con manchas más oscuras repartidas por el cuerpo, presentando la parte ventral una coloración más clara.

Son especies de agua fría cuya distribución se centra principalmente en el Atlántico Norte y el Pacífico Oriental y Occidental. Son peces omnívoros, que se alimentan tanto de animales como de plantas.

El bacalao es un pescado blanco muy apreciado por la delicadeza y buen sabor de su carne blanca y su bajo aporte en grasa, recomendado para dietas con un bajo aporte calórico.

La salazón es una de las formas tradicionales de conserva del bacalao, la cual permite mantener todas las propiedades del alimento, convirtiéndolo en un producto muy versátil en la cocina.

Características

Lomos extra de bacalao salado, con forma característica y carne blanca o ligeramente amarillento como consecuencia del proceso de maduración

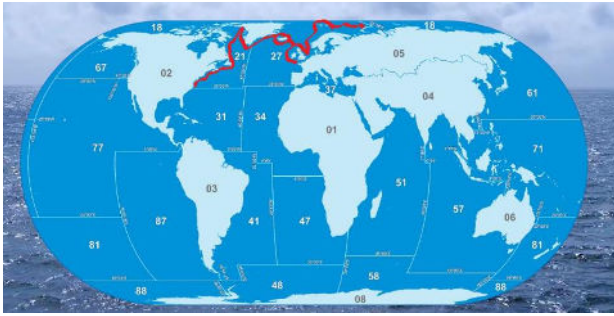
Los lomos de bacalao, al desalarse, adquieren una textura firme y jugosa.

Color y sabor característicos del producto en estado óptimo de conservación y maduración.



Código 3-ALFA-FAO
COD

Hábitat



Habita principalmente en aguas frías del hemisferio norte.

Capturado en zona FAO 27, Atlántico noreste

Artes de Pesca

Pesca extractiva
Sedales y anzuelo

Comercialización

Lomo extra en salazón

Conservación



Ingredientes

Lomos de bacalao, sal,
antioxidantes E450 y E451

Composición nutricional

Valor Nutricional	Por 100 g
Energía (en kilojulios/kilocalorías)	291 kJ/70 kcal
Grasas (en gramos)	0.45 g
Ácidos grasos saturados	0.45 g
Proteínas (en gramos)	16 g
Hidratos de Carbono (en gramos)	0.05 g
Azúcares	0 g
Sal	22 g

Información nutricional

El bacalao es un pescado de aporte energético moderado, con un bajo contenido en grasas y un alto contenido en proteínas gran valor biológico. Siendo un alimento recomendable entre deportistas y personas que realizan dietas destinadas a combatir la obesidad.

El bacalao es un alimento en el que destaca el aporte de ácidos grasos omega 3, que ayudan a reducir los niveles de colesterol. Otro de sus puntos fuertes se halla en su contenido en potasio, necesario para una buena actividad del sistema nervioso. El fósforo presente en el bacalao ayuda a mantener sano nuestro cerebro.

Alérgenos



Pescado

En Relación a la Información Facilitada al consumidor final y regulada por el Reglamento(EU) 1169/2011 informamos que este producto se encuentra incluido en el Anexo II del citado Reglamento en la categoría de **PESCADO**

Los principales alérgenos del pescado son unas proteínas llamadas parvalbúminas. Estas proteínas son altamente termoestables, es decir, resistentes al calor y que no se modifican al cocinarlas. Son también proteínas altamente resistentes tanto al ácido como la acción o digestión enzimática intestinal con lo que al no ser destruidas por nuestras enzimas gástricas pueden ocasionar sintomatología grave.

El pescado puede encontrarse parasitado por un nematodo llamado Anisakis simplex. En este caso se trataría de una alergia al anisakis y el paciente **puede ingerir pescado no parasitado por este nematodo sin problemas.**

Existen dos maneras de matar las larvas: la primera es congelar el pescado a -20 grados, un mínimo de 24 horas, y la segunda es cocinar el alimento a más de 60 grados durante al menos 10 minutos.

Es obligatorio congelar el pescado si éste va a ser consumido en crudo o semicrudo (Real Decreto 1420/2006).

