

Palometa

Es un **pescado semigraso o azul** y de agua salada. Ovalada, achatada y de un color plata intenso, la palometa es quizá uno de los pescados que pasa más desapercibidos en la cocina. Cosa curiosa cuando está presente en prácticamente los mares y océanos de todo el mundo. No obstante, en zonas costeras sí es más común, especialmente en el litoral andaluz, donde es popular comerla en adobo.

Si atendemos a la Fundación Española de Nutrición, la palometa es un **pescado graso**, no obstante, también hay que tener en cuenta que se trata de un alimento con un alto aporte en proteínas, **“superior al de muchos otros pescados”**. Así se trata de una carne de **“alto valor nutricional”**.

Asimismo, la palometa **es rica en yodo**, elemento que permite convertir los alimentos en energía y que es fundamental en el desarrollo de los niños y las niñas.

Contiene vitaminas liposolubles como son la vitamina A y **la vitamina D**, necesarias para mantener el buen funcionamiento del sistema inmunitario y la absorción del calcio entre otras muchas funciones (una ración de palometa, **100 g. de este pescado contienen 16 mcg.** de vitamina D). Su alta cantidad de vitamina D hace que el consumo de este pescado sea recomendable para fortalecer la piel y los huesos. Además, el consumo de alimentos con vitamina D ayuda a fortalecer el sistema inmunitario y ayuda a prevenir ciertos tipos de cáncer. También incluye vitaminas del complejo B que, entre otras funciones, permiten aprovechar la energía de los alimentos, crean glóbulos rojos y favorecen el buen funcionamiento del sistema circulatorio. Muy importante **señalar la cantidad de vitamina B12 que incluye, ya que supera a la de la leche o los huevos**, alimentos que se caracterizan por tener un alto contenido de dicha vitamina, esto puede ayudar a personas con problemas estomacales. No obstante, también contiene buenas cantidades de otras vitaminas importantes como la B6, que ayuda en funciones tan relevantes para el organismo como la producción de

anticuerpos y hemoglobina, la descomposición de las proteínas o el mantenimiento de niveles óptimos de azúcar; niacina o vitamina B3, necesaria para la conversión de los alimentos en energía y la función celular; y E, que despunta por su poder antioxidante.). Este pescado también contiene altos niveles de algunos minerales esenciales para el buen funcionamiento del organismo, **es muy rico en calcio y fósforo**, necesarios en el mantenimiento de unos huesos y dientes sanos. En su composición también encontramos minerales relevantes como el selenio, necesario para la regulación de la glándula tiroidea, la producción del ADN y la lucha contra los radicales libres; potasio, un oligoelemento que el organismo necesita para la transmisión nerviosa o el buen funcionamiento del corazón y el riñón; y yodo, beneficioso para nuestro metabolismo, regulando nuestro nivel de energía y el correcto funcionamiento de las células.

