

## Abadejo

Se trata de un pescado blanco de la familia de los gádidos, a la que también pertenecen otras especies muy populares como el bacalao. Se captura en aguas saladas y frías y habita en zonas tan dispares como el Atlántico norte y el golfo de Vizcaya.

El abadejo, al igual que el bacalao, es un pescado apreciado desde hace siglos en el Mar del Norte y el Báltico. Su pesca es común en los países nórdicos, Groenlandia y Canadá. No en vano, los habitantes de estas tierras son conscientes de su aporte nutricional. La necesidad de proteínas de calidad ha provocado que el consumo se extienda a otras latitudes, siendo hoy habitual encontrarlo en todo el mundo.

**El abadejo suele ser más pequeño que el bacalao. Lo que sucede es que las propiedades nutritivas de ambos pescados son similares.** En algunos países no se distingue el abadejo del bacalao y se vende indistintamente, aunque no sean exactamente iguales.

Goza de cada vez más presencia en nuestras mesas. De textura blanda y sabor suave, apenas tiene colesterol y sí muchas propiedades.

Asimismo, el abadejo está recubierto por una piel muy fina que no precisa ser retirada a la hora de consumirlo, importante cuando se trata de menús infantiles. Su sabor delicado lleva a muchos comensales a compararlo con la merluza.

**A nivel nutricional, proporciona omega-3, proteínas de alto valor biológico, vitaminas del grupo B (B3, B9, B12) y E, ácido fólico y minerales, en particular fósforo, yodo, potasio y magnesio. Y aporta muy pocas calorías, en concreto 76 kcal por cada 100 gramos de producto. La abundancia de yodo que se puede encontrar en este pescado (100 g. de este pescado contienen 103 mg), es beneficiosa para nuestro metabolismo, regulando nuestro nivel de energía y el correcto funcionamiento de las células.** Además, el yodo del abadejo, ayuda a cuidarnos por dentro, regulando nuestro colesterol. Al ser un alimento rico en yodo, también ayuda a procesar los hidratos de carbono, fortalecer el cabello, la piel y las uñas.



## **La limanda/ Lenguadina**

La limanda también muy adecuada para los niños y las niñas, pertenece a la familia del gallo, la platija y el lenguado. Es un pez de agua salada, salvaje y plano, de sabor y consistencia similar a la del lenguado o el rodaballo.

Se trata de un pescado blanco, cuyo filete no contiene espinas y de sabor suave. Consiste en una excelente fuente de proteínas, sin espinas y muy fácil de cocinar que tiene muy buena aceptación por los niños y las niñas.

Entre las propiedades nutricionales de la limanda, podemos destacar que es rico en proteínas (16 g por 100 g de pescado). Además, la limanda es una fuente importante de vitaminas y oligoelementos. **Una porción cubre el 30% del requerimiento diario recomendado de fósforo y el 50% del requerimiento de vitamina B6.**



Limanda. Foto: Wikimedia Commons