

B

Bacalao

Bacalao

Atlantic Cod
Gadus morhua



Características y hábitat

Es un pez demersal y pelágico, por lo que vive en aguas frías y a distintas profundidades (desde la superficie hasta los 600 metros). El bacalao oceánico realiza largos desplazamientos en época de puesta (su fertilidad es mucho mayor a la de otras especies y puede poner hasta 7 millones de huevos), formando grandes bancos muy ventajosos para su pesca. El costero es sedentario y voraz: se alimenta de arenques, capellanes, crustáceos, cangrejos y almejas.

Composición Nutricional del Bacalao (Por cada 100 gr. de porción comestible)

Energía (Kcal)	74	Magnesio (mg)	30
Proteínas (gr)	17,7	Zinc (mg)	0,4
Lípidos Totales (gr)	0,4	Sodio (mg)	89
A.G saturados (gr)	0,09	Potasio (mg)	274
A.G monoinsaturados (gr)	0,05	Fósforo (mg)	180
A.G poliinsaturados (gr)	0,2	Selenio (microgr.)	28
w-3 (gr)	0,179	Ácido fólico (microgr.)	13
w-6 (gr)	0,016	Vitamina A (microgr.)	10
Colesterol (mg)	50	Vitamina B6 (microgr.)	0,33
Agua (gr)	81,9	Vitamina B12 (microgr.)	0,53
Calcio (mg)	24	Vitamina C (mg.)	2
Hierro (mg)	0,44	Vitamina D (microgr.)	1,3
		Vitamina E(mg)	0,26

Fuente: MARM-FEN



Época de captura

El bacalao de temporada se pesca desde finales de otoño hasta la primavera (diciembre-mayo).

Zonas de captura

Atlántico Norte, desde el Golfo de Vizcaya al Canal de La Mancha, Mar del Norte y Báltico. Los mayores caladeros están en el mar de Barents, cerca del Ártico.

— Zonas de captura