

A

Abadejo

Abadejo

Pollack

Pollachius pollachius



Características y hábitat

Gádido de la familia del bacalao, el abadejo es poderoso y eficaz. Depredador de dieta variada, con especial predilección por los cefalópodos, se alimenta también de crustáceos, moluscos y pequeños peces. Alcanza una talla máxima de de 130 centímetros y 11 kilos de peso. Los ejemplares más grandes viven en fondos rocosos y los de menor tamaño en fondos arenosos. Forma pequeños bancos pelágicos a distintas profundidades hasta los 200 metros.

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

Energía (Kcal)	76	Calcio (mg)	16
Proteínas (gr)	17,4	Hierro (mg)	0,3
Lípidos Totales (gr)	0,75	Magnesio (mg)	23
A.G saturados (gr)	0,13	Zinc (mg)	0,4
A.G monoinsaturados (gr)	0,08	Sodio (mg)	77
A.G poliinsaturados (gr)	0,5	Potasio (mg)	320
w-3 (gr)	0,221	Fósforo (mg)	132
w-6 (gr)	0,021	Selenio (microgr.)	20
Coolesterol (mg)	50	Ácido fólico (microgr.)	12
Agua (gr)	81,9	Vitamina B12 (microgr.)	2
		Vitamina E(mg)	0,44

Fuente: MARM-FEN



Época de captura

El abadejo puede encontrarse en los mercados a lo largo de todo el año.

Zonas de captura

Se distribuye por las costas europeas del océano Atlántico, desde Islandia y Noruega hasta el Golfo de Vizcaya

— Zonas de captura