



MERLUZA

También llamada Merluza Europea. Es un **pescado blanco** y de **agua salada**. Aunque puede encontrarse a profundidades de entre 50 y 500 m habita normalmente en una profundidad media de 200 m, estando en invierno a más profundidad que en verano cuando se acercan a la costa. Vive en temperaturas en el orden de los 5°C.

Merluza europea *Merluccius merluccius*

(Eng) European hake

(Fr) Merlu européen

Peso 2 - 10 Kg

Dimensiones 80 - 130 cm

Es una especie pelágica y depredadora que come peces más pequeños (anchovetas, arenques, otras merluzas, etc.), crustáceos, calamares y zooplancton.

Cuando son más jóvenes y en función de su tamaño reciben otros nombres, como merlucillas, cariocas, pijotas o pescadillas, estas últimas cuando no pasan de dos kilos. Es uno de los pescados más usados en nuestra cocina (6 kilos por persona y año).

CARACTERÍSTICAS

- **Forma:** Es un pez marino de cuerpo largo, delgado y cabeza ancha.
- **Talla mínima:** 20 cm.

- **Color:** Tiene el dorso de color gris, con un toque pardo o azulado. Los laterales presentan un color plateado claro que se vuelve blanco en el vientre.
- **Longitud y peso:** Puede medir 1,8 m y pesar 11 kilos. Las merluzas más pequeñas tienen una talla media de 20-30 cm. Según su tamaño y su peso, la merluza recibe diferentes nombres, si bien el peso que los determina varía en función de las zonas. De este modo, sólo los ejemplares adultos cuyo peso supera los 2 kilos se denominan merluza. Los jóvenes de menos de 2 kilos se llaman pescadillas, mientras que los más pequeños, de 250 a 300 g, reciben el nombre de pijota, pitillo o cariota, y si su tamaño es inferior a la talla mínima, su pesca es ilegal.
- **Alimentación:** Se alimenta de crustáceos y de peces, sobre todo de especies pelágicas

Hay una gran variedad de merluzas, las más conocidas aparte de la merluza europea son.

- **Merluza argentina** (*Merluccius hubbsi*) (**Eng**) Argentine hake (**Fr**) Merlu d'Argentine Es de color gris claro en la cabeza y dorso con tonos dorados en el lomo y blanco en el vientre, con la cabeza corta y cónica. Las hembras, más grandes que los machos, pueden superar los 90 cm de longitud. Quizás esta especie sea la más significativa en el mercado de los congelados. Aparece tanto entera como procesada, en forma de rodajas y filetes con piel y sin piel.
- **Merluza chilena o austral** (*Merluccius australis*) (**Eng**) Southern hake (**Fr**) Merlu austral También llamada merluza sureña. Se captura intensamente desde el norte de Perú hasta el sur de Chile. Tiene el cuerpo alargado, fusiforme, la cabeza aplastada y las orbitas grandes. El color de su cuerpo es gris plateado, más oscuro en el dorso, y con tonos plateados y blancos en el vientre. Posee dos aletas dorsales y la aleta pectoral larga, se extiende más allá del inicio de la aleta anal. En el mercado se presenta fresca y sin cabeza. Esta forma de presentación la distingue de otras merluzas.
- **Merluza de Senegal** (*Merluccius senegalensis*) (**Eng**) Senegalese hake (**Fr**) Merlu du Sénégal También llamada merluza negra. Procede de las costas africanas. El color negro o muy oscuro del lomo y los laterales la hacen inconfundible frente al resto de las merluzas. A esta característica se suma su pequeño tamaño, como forma de comercialización más habitual, ya que no suele superar los 2 kg de peso y, además, su venta se encuentra muy localizada en los mercados del sur de España.
- **Merluza de Benguela** (*Merluccius polli*) (**Eng**) Benguela hake (**Fr**) Merlu d'Afrique tropicale Es muy parecida a la merluza negra de Senegal.
- **Merluza del Cabo** (*Merluccius capensis*) (**Eng**) Shallow water Cape hake (**Fr**) Merlu côtier du Cap Procede de las aguas de Sudáfrica y Namibia, tiene el lomo plateado con tonalidades marrones, el vientre es de color

claro y sus escamas son muy grandes si se comparan con las del resto de las merluzas. Suelen ser ejemplares grandes de más de 2 Kg y se encuentran en el mercado tanto frescas como congeladas.

- **Merluza de altura del Cabo** (Merluccius paradoxus) (**Eng**) Deepwater Cape hake (**Fr**) Merlu du large du Cap Esta especie es muy parecida a la anterior merluza del Cabo.
- **Merluza americana** (Merluccius bilinearis) (**Eng**) Silver hake (**Fr**) Merlu argenté También llamada merluza plateada o de Boston. Por el color plateado del lomo se podría confundir con la merluza argentina, pero su tamaño de comercialización en los mercados la diferencian de aquella, ya que se presenta en pequeños tamaños y entera. Es también conocida como "pijota".
- **Merluza de cola neozelandesa** (Macruronus novaezelandiae) (**Eng**) Blue grenadier (**Fr**) Grenadier bleu También llamada cola de rata azul. Especie perteneciente a la misma familia que las merluzas pero no del género Merluccius. Se comercializan congeladas y proceden de Nueva Zelanda.
- **Merluza de cola patagónica** (Macruronus magellanicus) (**Eng**) Patagonian grenadier (**Fr**) Grenadier patagonien Especie perteneciente a la misma familia que las merluzas pero no del género Merluccius. Se comercializan congeladas y proceden de Sudamérica.

VALOR NUTRICIONAL

Tipo	Por 100g
Energía (Kcal)	64
Proteínas (g)	11,9
Hidratos de Carbono (g)	<1
Fibra (g)	0,0
Grasa total (g)	1,8
Saturadas (g)	0,35
Monoinsaturadas (g)	0,43
Poliinsaturadas (g)	0,46
Omega 3 (g)	0,4
Colesterol (mg)	67,0
Minerales	
Calcio (mg)	33,1
Hierro (mg)	1,1
Zinc (mg)	0,4
Sodio (mg)	80
Potasio (mg)	413
Vitaminas	
Vitamina A (µg)	1,0
Vitamina B3 (µg)	8,5
Vitamina B9 (µg)	12,3
Vitamina B12 (µg)	1,1
Vitamina E (µg)	0,4