

# Anguila

Eel

*Anguilla anguilla*



Las anguila, de la especie *Anguilla anguilla* perteneciente al orden *Anguilliformes*, es un pez actinopterigio, distinguido por su forma alargada que la asemeja a la de una serpiente. Su cuerpo suele medir entre 20 y 80 cm, aunque puede llegar hasta 2 m. Tiene dos aletas pectorales, una dorsal y otra ventral, que se unen a la aleta caudal. Las hembras suelen ser de mayor tamaño que los machos. Tiene la piel recubierta de una secreción mucosa que suple la carencia de escamas, a la vez que la hace muy escurridiza. Normalmente dura unos ocho años si es macho, y doce si es hembra. En la fase adulta el dorso es pardo verdoso casi negro, y el vientre es blanco y amarillento. La anguila posee una carne gelatinosa y muy sabrosa, que ha sido apreciada desde la antigüedad.

## Hábitat y pesca

Viven en aguas dulces, aguas marinas y aguas salobres. Se alimenta de larvas de insectos, gusanos, crustáceos, moluscos y peces pequeños. Es catádroma, esto es, migra para desovar del agua dulce al mar. Los lugares para el desove están situados en el Mar de los Sargazos, lugar elegido para la cría por esta especie desde hace 140 millones de años. Para ello, algunos ejemplares realizan un recorrido de más de 5.000 km durante 2 años. Allí nacen las larvas (angulas), que regresan a los ríos continentales, donde se las captura con redes muy tupidas. Su principal predador en los ríos europeos es la nutria. Las angulas ya maduras retornan al mar, donde se pescan con artes de arrastre y palangre. De forma natural, la anguila está presente en toda Europa occidental, el norte de África e incluso la cuenca del Mar Negro. Como el resto de los peces migratorios, ha padecido intensamente los efectos de la construcción de embalses; y en la Península Ibérica ha desaparecido de la mayor parte de los ríos Ebro, Duero y Tajo. En la actualidad, aparecen esporádicamente ejemplares procedentes de repoblaciones en los pantanos de Mansilla, Ortigosa, La Grajera y en los ríos Iregua y Najerilla. Además de la construcción de presas, la especie ha sufrido una drástica reducción de sus poblaciones debido a la intensa presión pesquera ejercida a la entrada de los ríos. Esta escasez explica lo astronómico de sus precios. También se producen, de manera incipiente por la acuicultura, especialmente en Valencia.

## Porción comestible

75 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, selenio, fósforo, zinc, hierro, vitamina D, A y B<sub>12</sub>.

## Valoración nutricional

La anguila es uno de los pescados con mayor contenido graso, grasa de buena calidad gracias al predominio de los ácidos grasos monoinsaturados (64% del total de la grasa). El contenido en proteínas es considerable, siendo una proteína de alto valor biológico que contiene aminoácidos esenciales como metionina, cisteína, treonina, lisina (imprescindibles para el crecimiento de los niños) y triptófano (imprescindible para la formación de la sangre).

Respecto al aporte de minerales destaca el selenio sobre todos los demás, y en cantidades algo inferiores: el fósforo, zinc y hierro. El aporte de vitamina D y A de una ración supera, con creces, las ingestas diarias recomendadas para dichos nutrientes en el grupo de población seleccionado, y —en cantidades no tan elevadas— son una buena fuente de vitaminas B<sub>12</sub>, E y niacina.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	205	308	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	16,3	24,5	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	15,5	23,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	3,15	4,73	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	9,94	14,91	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,48	2,22	17	13
ω-3 (g)	0,868	1,302	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,139	0,209	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	50	75,0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0	0	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	68,2	102	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	30	45,0	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1	1,5	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	10	15,0	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	19	28,5	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	1,8	2,7	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	89	134	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	270	405	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	170	255	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	30	45,0	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,17	0,26	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,32	0,48	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	5,5	8,3	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,3	0,45	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	13	19,5	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	1	1,5	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	Tr	Tr	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	1.000	1.500	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	110	165	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	4,1	6,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (ANGUILA). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. Tr: Trazas.