

Reo



Sea trout

Salmo trutta trutta

El reo, también conocido como trucha marina corresponde a la especie *Salmo trutta trutta*, de la familia *Salmonidae*. Se asemeja mucho al salmón, siendo de tamaño intermedio entre éste y la trucha. Se distingue principalmente porque tiene más horizontal la línea que separa el dorso del vientre, que en el salmón asciende cerca de la cabeza. Es un pez fusiforme, de cabeza pequeña y puntiaguda. Boca larga, que se extiende más allá de los ojos, y presenta numerosos dientes muy desarrollados. De 3 a 4 espinas dorsales, con un total de 10 a 15 radios blandos; 3 a 4 espinas anales, con 9 a 14 radios blandos. El cuerpo es de color gris azulado, con numerosas manchas. Muy longevo, siendo la edad máxima comunicada, 38 años. Puede alcanzar 1,5 m de longitud y un peso de 20 kg, aunque lo normal es que mida entre 38 y 60 cm, y que pese entre 500 g y 3 kg.

Hábitat y pesca

Es una especie tanto de agua dulce como de agua salada, empleando de uno a cinco años en aguas dulces, y de seis meses a cinco años en aguas saladas. Su ciclo de vida es muy parecido al del salmón. Los adultos se reproducen en los ríos. Cada hembra produce unos 10.000 huevos. Los juveniles maduran en 3-4 años. Estos se alimentan fundamentalmente de insectos acuáticos o terrestres; mientras que los adultos lo hacen de moluscos, crustáceos o pequeños peces. En cautividad su alimento consiste en conglomerados de harina de pescado, pigmentos naturales que dan un tono rosado a su carne (carotenos), así como vitaminas y minerales. La carne, puede ser blanca o rosada, según la alimentación. De ese modo, se distingue entre **truchas blancas** y **asalmonadas**.

Es bastante común en el Atlántico, desde España hasta el canal de La Mancha y el mar Báltico. En España, la trucha de mar o reo se captura en aguas del Cantábrico y en los ríos donde realiza el desove en agosto. Las dos modalidades de pesca más empleadas son: a mosca y con risco. Su temporada va de mayo a agosto.

Porción comestible

67 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos omega 3, selenio, fósforo, vitaminas B₁₂, niacina, vitamina B₆ y vitamina D.

Valoración nutricional

La trucha es un pescado graso, dado que aporta 12 g de grasa por 100 g de porción comestible; siendo la calidad de su grasa, extremadamente buena. En ella destaca el alto contenido en ácidos grasos omega 3, relacionados con la disminución de los factores de riesgo cardiovasculares. Además, contiene proteínas de alto valor biológico, así como vitaminas y minerales.

Su carne supone un aporte interesante de fósforo y selenio y considerado de yodo. Entre las vitaminas del grupo B, destacan —en orden decreciente respecto a su contribución a las ingestas recomendadas/día para el grupo de población descrito— la vitamina B₁₂ —que las triplica—, la B₃ o niacina —que casi completa el total de las IR/día, en mujeres—, la vitamina B₆ —que supone alrededor del 60% de las IR/día—, la vitamina B₁ o tiamina —entre el 20-30% de las IR/día, hombres-mujeres—, y por último la vitamina B₂ o riboflavina —con un aporte próximo al 15% de las IR/día en mujeres, algo inferior en hombres—. Respecto a las vitaminas liposolubles, la trucha marina o reo contiene pequeñas cantidades de vitamina A y vitamina D (cubriendo el 75% de las IR/día).

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	182	244	3.000	2.300
Proteínas (g)	18,4	24,7	54	41
Lípidos totales (g)	12	16,1	100-117	77-89
AG saturados (g)	2,16	2,89	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	5,43	7,28	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,9	2,55	17	13
ω-3 (g)	1,640	2,198	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,242	0,324	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	50	67,0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	69,6	93,3	2.500	2.000
Calcio (mg)	27	36,2	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,7	0,9	10	18
Yodo (µg)	28,3	37,9	140	110
Magnesio (mg)	26	34,8	350	330
Zinc (mg)	0,8	1,1	15	15
Sodio (mg)	98	131	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	310	415	3.500	3.500
Fósforo (mg)	250	335	700	700
Selenio (µg)	20	26,8	70	55
Tiamina (mg)	0,2	0,27	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,15	0,20	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	10,4	13,9	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,75	1,01	1,8	1,6
Folatos (µg)	26	34,8	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	5	6,7	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	13	17,4	1.000	800
Vitamina D (µg)	8	10,72	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (REO). 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. —: Dato no disponible. Tr: Trazas.