



Catálogo
DE ESPECIES





4

ABADEJO
ACEDÍA
BACALADILLA
BRÓTOLA
CABALLA
CALAMAR
CARBONERO
CAZÓN

5

CHOCO
CIGALA
CONGRIO
EGLEFINO
GALLINETA
ESCUALOS
FANECA
GALLO
JUREL

6

LENGUADO
MARUCA
MENDO
MERLÁN
MERLUZA EUROPEA
MUSOLA
PEZ ESPADA
PINTARROJA
POTA

7

PULPO-CABEZUDO
RAPE
RAYA
RODABALLO
RUBIO
SALMONETE
SANMARTÍÑO
SARDINA



Tablas Sintetizadas



ESPECIE

Se refiere al nombre que define el producto. Sobre ella se establecen los siguientes campos:



Nombre común
Nombre científico
Imagen de la misma

1

2



PREPARACIÓN

En la tabla de cada especie se incluyen las preparaciones que más se adaptan al pescado que tenemos, en función del tipo de carne que posee y otras características organolépticas. Por ello se establecen una serie de preparaciones básicas a partir de las cuales se obtienen las demás preparaciones posibles. Estas preparaciones básicas serían las siete descritas a continuación:

Frito: esta categoría incluye toda clase de preparaciones en las que el pescado se cocina enharinado o rebozado en la sartén con aceite caliente. Es también un paso previo para hacer escabeches. Ejemplo: Bacaladilla frita.

Hervido: cocinado en agua hirviendo. Ejemplos: pescado hervido en agua. Este sería un paso previo para preparaciones de caldeiradas, ajadas, etc.

Horno: cocinado por acción del aire caliente del horno. Ejemplo: Lubina a la sal.

Gulso: cocinar los alimentos con una salsa. Ejemplo: gulso de calamar.

Plancha: cocinado con muy poco aceite. Ejemplo: Rodaballo a la plancha.

Brasa: cocinado sobre leña o carbón incandescente. Ejemplo: sardina a la brasa.

Crudo: se refiere al pescado sin ningún tipo de cocinado. Actualmente se ha puesto muy de moda el consumo de sushi, que sería un plato que llevaría pescado crudo. También se utiliza pescado crudo para hacer marinados, ceviches o carpaccios. Es muy importante cuando se va a consumir pescado crudo que haya sido previamente congelado para evitar problemas parasitarios.

MEDIDAS

Esta variable clasificará el tamaño medio de cada una de las especies, adjudicando a cada intervalo de tamaño un valor numérico entre el 1 y el 5.

Tamaño (cm)	Tamaño	Escala
0-20	Pescado pequeño	1
21-40	Pescado pequeño-medio	2
41-60	Pescado medio	3
61-80	Pescado medio-grande	4
>81	Pescado grande	5



4

ZONA DE PESCA

Este aspecto se refiere a la zona de extracción de cada una de las especies citadas. Las principales zonas de pesca de las especies estudiadas son:

Atlántico Norte
Atlántico occidental
Atlántico oriental
Mar Mediterráneo



ARTE DE PESCA

Las artes de pesca utilizadas en las especies objeto de estudio son:

Arrastre: arte de pesca que consiste en la extracción de las especies mediante un arrastre de redes, puede ser de fondo o pelágico (a medias aguas).

Palangre: tiene como fundamento los anzuelos que cuelgan del extremo de unas cuerdas que a su vez van sujetas a un largo cordel más grueso.

Cercos: Con esta técnica se cercan los peces haciendo un círculo alrededor de ellos con la red. Se utiliza en sardina, caballa y jurel principalmente.

Trasmallo: Arte de pesca que consiste en 3 paños superpuestos, los 2 exteriores con mayor luz de malla y el interior más tupido. Los peces chocan contra la red y se "enmallan" en ella.



Línea:

Es un arte de pesca en el que se utilizan anzuelos con cebo. Es una técnica muy artesanal.

Nasas:

Son trampas con forma de jaulas dentro de las cuales se coloca algún cebo. En ellas las especies entran pero no son capaces de salir.

Redes de enmalle:

Se colocan en el fondo marino o a media profundidad de modo que los peces choquen contra ellas y queden atrapados en la red.

6



ALIMENTACIÓN INFANTIL:

En este apartado se indica la mayor o menor aptitud de la especie para su inclusión en dietas infantiles. Este parámetro se establece en función de la cantidad de espinas que posee la especie, ya que hay algunas con muy poca espinas que son óptimas para este tipo de alimentación y otras que poseen demasiadas espinas que no son recomendables. Se establece una clasificación en función de esta característica como se detalla en la siguiente tabla:

Escala	Alimentación infantil
1	Pescados con mucha espinas, principalmente de pequeño tamaño y que requieren de cierta habilidad para consumirlos. La espinas es peligrosa. (E): Salmonete)
2	Pescados con bastante espinas, requieren de cierta habilidad para consumirlos. Las espinas no son tan peligrosas como en el punto anterior. (E): Sardina)
3	Pescados con pocas espinas fáciles de retirar, se pueden filetear y consumir sin espinas. (E): Merluza)
4	Pescados grandes con espinas cartilaginosas. Comercializados en rodajas generalmente. Pescados con espinas muy grande y fácil de retirar. (E): Pez espada)

OMEGA 3:

Los ácidos grasos Omega 3 son ácidos grasos esenciales polinsaturados, de los cuales el organismo precisa un aporte externo puesto que no es capaz de sintetizarlos. Estos ácidos grasos previenen enfermedades coronarias y de otros tipos, por lo que se consideran un parámetro de suma importancia para incluirlo en la información de las especies. Se establece una gradación del 1 al 5 indicando el 1 un nivel muy bajo de Omega 3 y el 5 un nivel muy elevado. La clasificación de contenido en Omega 3 se ha realizado como indica la siguiente tabla:

7



Categoría	Contenido Omega 3 (g/ración)
1	> 1,5
2	1 < x < 1,5
3	0,5 < x < 1
4	0,2 < x < 0,5
5	< 0,2

8

Dieta hipocalórica

Se considera un parámetro importante a tener en cuenta la conveniencia o no de la inclusión de las diferentes especies en dietas hipocalóricas, ya que actualmente el sobrepeso es un problema cada vez más importante y causante de diversas enfermedades. Se considera una dieta hipocalórica aquella que aporta alrededor de 24 kcal por kg de peso corporal. Como ejemplo tomamos una dieta de 1250 kcal al día. En ella la ingesta de calorías se ha de repartir a lo largo de las 24 horas que tiene el día, siendo el reparto algo aproximado a esto:

Desayuno: 220 kcal

Media mañana: 130 kcal

Comida: 430 kcal

Merienda: 85 kcal

Cena: 380 kcal



En este tipo de dietas un menú estándar incluiría una ración de pescado, azul o blanco, como uno de los platos a elegir en la comida y cena, y efectuaría un aporte calórico de aproximadamente 100 kcal/100 gr.

Según este criterio podemos afirmar que la gran mayoría de los pescados son susceptibles de incluirse en una dieta hipocalórica, siempre y cuando estén correctamente cocinados, esto es, con poca grasa (plancha, hervido,...).

Es muy importante tener en cuenta, no sólo las calorías del propio pescado, sino también la preparación del mismo, ya que incluso las especies con menos calorías no serían adecuadas para su consumo en una dieta hipocalórica si se preparan en fritura (con este tipo de preparación estaríamos haciendo un aporte calórico y graso muy elevado). En general, hay que decir que las preparaciones menos adecuadas para una dieta hipocalórica son aquellas que posean un elevado contenido graso, como las frituras y guisos, mientras que las más apropiadas serían las que requieran poco contenido graso como por ejemplo la plancha o hervido.

En la siguiente tabla se establecen 3 categorías en las que se clasificarán las especies objeto de estudio según las calorías que presentan:

Categoría	Calorías/100 gr	Descripción
1	> 200 kcal	No apto
2	100 < x < 200 kcal	Poco apto
3	< 100 kcal	Apto



Abadejo

ESPECIE ABADEJO (Pleuronectes pelagicus)	PREPARACIÓN Hervido/Plancha	TAMAÑO 4	ZONA PESCA Atlántico NE
---	---------------------------------------	--------------------	-----------------------------------

ARTE DE PESCA Arrastre	ALIMENTACIÓN INFANTE 2	OMEGA 3 2	DIETA HIPOCALÓRICA 3
----------------------------------	----------------------------------	---------------------	--------------------------------



Acedia

ESPECIE ACEDIA (Pleuronectes cuneatus)	PREPARACIÓN Plancha/Frito/Crudo	TAMAÑO 1-2	ZONA PESCA Litoral
---	---	----------------------	------------------------------

ARTE DE PESCA Trasmallo/ Arrastre	ALIMENTACIÓN INFANTE 3	OMEGA 3 2	DIETA HIPOCALÓRICA 3
--	----------------------------------	---------------------	--------------------------------



Bertorella

ESPECIE BERTORELLA (Ptychocheilichthys phycis)	PREPARACIÓN Frita/Horno/Guiso	TAMAÑO 2-3	ZONA PESCA Litoral y Gran Sol
---	---	----------------------	---

ARTE DE PESCA Arrastre	ALIMENTACIÓN INFANTE 2	OMEGA 3 2	DIETA HIPOCALÓRICA 3
----------------------------------	----------------------------------	---------------------	--------------------------------



Bacaladilla

ESPECIE BACALADILLA (Microstomus kitt)	PREPARACIÓN Frita/Horno/Guiso	TAMAÑO 2	ZONA PESCA Gran Sol/ Atlántico Noroccidental/ Mediterráneo
---	---	--------------------	--

ARTE DE PESCA Corca/Palangre/ Trasmallo	ALIMENTACIÓN INFANTE 3	OMEGA 3 2	DIETA HIPOCALÓRICA 3
--	----------------------------------	---------------------	--------------------------------



Besugo

ESPECIE BESUGO (Pagrus pagrus)	PREPARACIÓN Horno/Frito/Plancha	TAMAÑO 2	ZONA PESCA Atlántico oriental/ Mediterráneo
---	---	--------------------	--

ARTE DE PESCA Arrastre/ Enmalle	ALIMENTACIÓN INFANTE 2	OMEGA 3 3	DIETA HIPOCALÓRICA 2
--	----------------------------------	---------------------	--------------------------------



Caballa

ESPECIE CABALLA (Scomber scombrus)	PREPARACIÓN Horno/Frito/ Crudo	TAMAÑO 2	ZONA PESCA Litoral
---	---	--------------------	------------------------------

ARTE DE PESCA	ALIMENTACIÓN INFANTE 3	OMEGA 3 2	DIETA HIPOCALÓRICA 3
----------------------	----------------------------------	---------------------	--------------------------------



Calamar

ESPECIE CALAMAR (Sepia vulgaris)	PREPARACIÓN Guiso/Frito/ Plancha/Crudo	TAMAÑO 1	ZONA PESCA Costa argentina y marroquí
---	---	--------------------	--

ARTE DE PESCA Arrastre	ALIMENTACIÓN INFANTE 4	OMEGA 3 2	DIETA HIPOCALÓRICA 3
----------------------------------	----------------------------------	---------------------	--------------------------------



Carbonero

ESPECIE CARBONERO (Pleuronectes virens)	PREPARACIÓN Hervido/Plancha	TAMAÑO 2-5	ZONA PESCA Atlántico N y NE
--	---------------------------------------	----------------------	---------------------------------------

ARTE DE PESCA Arrastre/ Palangre	ALIMENTACIÓN INFANTE 3	OMEGA 3 2	DIETA HIPOCALÓRICA 3
---	----------------------------------	---------------------	--------------------------------



Cazón

ESPECIE CAZÓN (Galeorhinus galeus)	PREPARACIÓN Frito/Plancha	TAMAÑO 3-4	ZONA PESCA Casi todos los océanos
---	-------------------------------------	----------------------	--

ARTE DE PESCA Arrastre/ Palangre/Líneas	ALIMENTACIÓN INFANTE 4	OMEGA 3 3	DIETA HIPOCALÓRICA 2
--	----------------------------------	---------------------	--------------------------------



ESPECIE CHOCO (Sepioides)	PREPARACIÓN Guisado/Plancha	TAMAÑO 1	ZONA PESCA Litoral
-------------------------------------	---------------------------------------	--------------------	------------------------------

ARTE DE PESCA Pesca artesanal/ Arrastre	ALIMENTACIÓN INFANTIL 4	OMEGA 3 2	DIETA HIPICALÓRICA 3
--	-----------------------------------	---------------------	--------------------------------



ESPECIE CIGALA (Nephrops norvegicus)	PREPARACIÓN Cocido/Plancha	TAMAÑO 1	ZONA PESCA Gran Sol y litoral
--	--------------------------------------	--------------------	---

ARTE DE PESCA Arrastre	ALIMENTACIÓN INFANTIL 4	OMEGA 3 2	DIETA HIPICALÓRICA 3
----------------------------------	-----------------------------------	---------------------	--------------------------------



ESPECIE CONGRIO (Conger conger)	PREPARACIÓN Guisado/Horno/Frito	TAMAÑO 4 - 5	ZONA PESCA Litoral
---	---	------------------------	------------------------------

ARTE DE PESCA Palangre/ Nasas	ALIMENTACIÓN INFANTIL 1	OMEGA 3 3	DIETA HIPICALÓRICA 2
--	-----------------------------------	---------------------	--------------------------------



ESPECIE EGELFINO (Meuschenia egelfino)	PREPARACIÓN Frito/Hervido	TAMAÑO 4	ZONA PESCA Atlántico occidental y oriental
--	-------------------------------------	--------------------	--

ARTE DE PESCA Cercos/Línea/ Arrastre	ALIMENTACIÓN INFANTIL 3	OMEGA 3 2	DIETA HIPICALÓRICA 3
---	-----------------------------------	---------------------	--------------------------------



ESPECIE ESQUALO (Gadus morhua)	PREPARACIÓN Frito/Plancha	TAMAÑO 5	ZONA PESCA Litoral
--	-------------------------------------	--------------------	------------------------------

ARTE DE PESCA Arrastre/ Palangre/Línea	ALIMENTACIÓN INFANTIL 4	OMEGA 3 3	DIETA HIPICALÓRICA 3
---	-----------------------------------	---------------------	--------------------------------



ESPECIE FANECA (Trochus faneca)	PREPARACIÓN Frito/Hervido	TAMAÑO 3	ZONA PESCA Litoral
---	-------------------------------------	--------------------	------------------------------

ARTE DE PESCA Palangre/Nasa/ Arrastre	ALIMENTACIÓN INFANTIL 4	OMEGA 3 3	DIETA HIPICALÓRICA 3
--	-----------------------------------	---------------------	--------------------------------



ESPECIE GALLINETA (Scorpaena scorpa)	PREPARACIÓN Hervido/Horno	TAMAÑO 2 - 3	ZONA PESCA Mares y océanos del Norte
--	-------------------------------------	------------------------	--

ARTE DE PESCA Arrastre	ALIMENTACIÓN INFANTIL 1	OMEGA 3 2	DIETA HIPICALÓRICA 3
----------------------------------	-----------------------------------	---------------------	--------------------------------



ESPECIE GALLO (Lepidotilapia boottii)	PREPARACIÓN Frito/Horno/ Guisado/Plancha	TAMAÑO 3 a 5	ZONA PESCA Litoral
---	---	------------------------	------------------------------

ARTE DE PESCA	ALIMENTACIÓN INFANTIL	OMEGA 3	DIETA HIPICALÓRICA
----------------------	------------------------------	----------------	---------------------------



ESPECIE JUREL (Trachurus trachurus)	PREPARACIÓN Frito/Horno/ Crudo	TAMAÑO 1 - 2	ZONA PESCA Litoral
---	---	------------------------	------------------------------

ARTE DE PESCA Cercos/Arrastre	ALIMENTACIÓN INFANTIL 2	OMEGA 3 5	DIETA HIPICALÓRICA 2
---	-----------------------------------	---------------------	--------------------------------



Lenguado

ESPECIE LENGUADO (Solea solea)	PREPARACIÓN Plancha/Frito/Crudo	TAMAÑO 1 - 2	ZONA PESCA Litoral
--	---	------------------------	------------------------------

ARTE DE PESCA Trasmallo/ Arrastre	ALIMENTACIÓN INFANTIL 3	OMEGA 3 2	DIETA HIPOCALÓRICA 3
--	-----------------------------------	---------------------	--------------------------------



Maruca

ESPECIE MARUCA (Morone morone)	PREPARACIÓN Guiso/Horno/Frito	TAMAÑO 4 - 5	ZONA PESCA Gran Sól/ Atlántico N/ Mediterráneo
--	---	------------------------	--

ARTE DE PESCA Arrastre/ Palangre	ALIMENTACIÓN INFANTIL 3	OMEGA 3 2	DIETA HIPOCALÓRICA 3
---	-----------------------------------	---------------------	--------------------------------



Menda

ESPECIE JUREL (Trachurus trachurus)	PREPARACIÓN Frito/ Horno/ Guiso/Plancha	TAMAÑO 2 - 3	ZONA PESCA Atlántico Norte
---	--	------------------------	---

ARTE DE PESCA Arrastre	ALIMENTACIÓN INFANTIL 3	OMEGA 3 2	DIETA HIPOCALÓRICA 3
----------------------------------	-----------------------------------	---------------------	--------------------------------



Merlán

ESPECIE MERLÁN (Merluccius merlangus)	PREPARACIÓN Frito/Guiso	TAMAÑO 2 - 3	ZONA PESCA Litoral
---	-----------------------------------	------------------------	------------------------------

ARTE DE PESCA Arrastre/Línea	ALIMENTACIÓN INFANTIL 4	OMEGA 3 2	DIETA HIPOCALÓRICA 3
--	-----------------------------------	---------------------	--------------------------------



Merluza

ESPECIE MERLUZA (Merluccius merluccius)	PREPARACIÓN Todas	TAMAÑO 1 al 3	ZONA PESCA Gran Sól/ Mediterráneo
---	-----------------------------	-------------------------	--

ARTE DE PESCA Arrastre/ Palangre	ALIMENTACIÓN INFANTIL 3	OMEGA 3 2	DIETA HIPOCALÓRICA 3
---	-----------------------------------	---------------------	--------------------------------



Musola

ESPECIE MUSOLA (Merluccius merluccius)	PREPARACIÓN Plancha/Frito	TAMAÑO 2 - 3	ZONA PESCA Atlántico oriental
--	-------------------------------------	------------------------	--

ARTE DE PESCA Arrastre/ Palangre	ALIMENTACIÓN INFANTIL 4	OMEGA 3 3	DIETA HIPOCALÓRICA 3
---	-----------------------------------	---------------------	--------------------------------



Pez Espada

ESPECIE PEZ ESPADA (Xiphus gladius)	PREPARACIÓN Plancha/Guiso/ Horno/Crudo	TAMAÑO 3	ZONA PESCA Entre 45°N y 45°S
---	---	--------------------	---

ARTE DE PESCA Palangre	ALIMENTACIÓN INFANTIL 4	OMEGA 3 3	DIETA HIPOCALÓRICA 2
----------------------------------	-----------------------------------	---------------------	--------------------------------



Pintarroja

ESPECIE PINTARROJA (Diplodus sargus)	PREPARACIÓN Plancha/Frito	TAMAÑO 4	ZONA PESCA Atlántico oriental/ Mediterráneo
--	-------------------------------------	--------------------	--

ARTE DE PESCA Palangre/ Arrastre	ALIMENTACIÓN INFANTIL 3	OMEGA 3 3	DIETA HIPOCALÓRICA 3
---	-----------------------------------	---------------------	--------------------------------



Pota

ESPECIE POTA (Sepia concolor)	PREPARACIÓN Guiso/Frito/Plancha	TAMAÑO 1	ZONA PESCA Atlántico oriental/ Mediterráneo
---	---	--------------------	--

ARTE DE PESCA Arrastre	ALIMENTACIÓN INFANTIL 4	OMEGA 3 2	DIETA HIPOCALÓRICA 3
----------------------------------	-----------------------------------	---------------------	--------------------------------



ESPECIE PULPO CABEZUDO (Sepioteuthis owstoni)	PREPARACIÓN Plancha/Guiso/ Cocido	TAMAÑO 2	ZONA PESCA Litoral
--	--	--------------------	------------------------------

ARTE DE PESCA Arrastre/ Palangre	ALIMENTACIÓN INFANTIL 4	OMEGA 3 1	DIETA HIPOCALÓRICA 3
---	-----------------------------------	---------------------	--------------------------------



ESPECIE RAPE (<i>Lophius piscatorius</i>)	PREPARACIÓN Plancha/Guiso/ Hervido	TAMAÑO 2 al 5	ZONA PESCA Atlántico Noroccidental/ Mediterráneo
---	---	-------------------------	--

ARTE DE PESCA Arrastre/ Palangre	ALIMENTACIÓN INFANTIL 3	OMEGA 3 1	DIETA HIPOCALÓRICA 3
---	-----------------------------------	---------------------	--------------------------------



ESPECIE RAYA (Raja spp.)	PREPARACIÓN Guiso/Frita	TAMAÑO 2	ZONA PESCA Muchos mares del mundo.
---------------------------------------	-----------------------------------	--------------------	---

ARTE DE PESCA Arrastre	ALIMENTACIÓN INFANTIL 3	OMEGA 3 1	DIETA HIPOCALÓRICA 3
----------------------------------	-----------------------------------	---------------------	--------------------------------



ESPECIE RODABALLO (Scophthalmus maximus)	PREPARACIÓN Plancha/Frito	TAMAÑO 1- 2	ZONA PESCA Litoral
---	-------------------------------------	-----------------------	------------------------------

ARTE DE PESCA Trasmallo/ Palangre	ALIMENTACIÓN INFANTIL 3	OMEGA 3 1	DIETA HIPOCALÓRICA 3
--	-----------------------------------	---------------------	--------------------------------



ESPECIE RUBIO (Tigropomus leucivittatus)	PREPARACIÓN Hervido/Horno	TAMAÑO 3	ZONA PESCA Atlántico oriental/ Mediterráneo/ Mar Negro
---	-------------------------------------	--------------------	--

ARTE DE PESCA Palangre/ Arrastre	ALIMENTACIÓN INFANTIL 1	OMEGA 3 2	DIETA HIPOCALÓRICA 2
---	-----------------------------------	---------------------	--------------------------------



ESPECIE SALMONETE DE RICA Y FANGO (Mullus surmuletus/Sulius barbatulus/barbatulus)	PREPARACIÓN Frito/Horno/ Guiso/Cocido	TAMAÑO 1	ZONA PESCA Litoral
---	--	--------------------	------------------------------

ARTE DE PESCA Trasmallo	ALIMENTACIÓN INFANTIL 1	OMEGA 3 3	DIETA HIPOCALÓRICA 2
-----------------------------------	-----------------------------------	---------------------	--------------------------------



ESPECIE SANMARTIÑO (Squalius laietanus)	PREPARACIÓN Guiso/Horno	TAMAÑO 5	ZONA PESCA Litoral
--	-----------------------------------	--------------------	------------------------------

ARTE DE PESCA Arrastre/ Palangre/Linea	ALIMENTACIÓN INFANTIL 1	OMEGA 3 1	DIETA HIPOCALÓRICA 3
---	-----------------------------------	---------------------	--------------------------------



ESPECIE SARDINA (Sardina pilchardus)	PREPARACIÓN Brasa/Frito/Crudo	TAMAÑO 1	ZONA PESCA Litoral
---	---	--------------------	------------------------------

ARTE DE PESCA Cercos	ALIMENTACIÓN INFANTIL 2	OMEGA 3 4	DIETA HIPOCALÓRICA 2
--------------------------------	-----------------------------------	---------------------	--------------------------------



COSTA DE SAN MARCOS. 22.
15820 SANTIAGO DE COMPOSTELA. A CORUÑA
TELÉFONO: 981 56 18 90
HORARIO: ABIERTO · 9:00-18:30



PARA MÁS INFORMACIÓN
DESCÁRGATE NUESTRA APP

Disponible en el
App Store

Disponible en
Google play



COOPERATIVA DE ARMADORES
DE PESCA DEL PUERTO DE VIGO



Unión Europea
Fondo Europeo Marítimo y
de Pesca (FEMP)