

VALOR NUTRICIONAL DEL PANGA

El panga tiene una composición nutricional (proteínas, grasas, carbohidratos, fibra) muy semejante a la de la merluza y su precio es muy inferior, aunque los degustadores indican que es mucho menos sabroso. La principal objeción de su composición es la de sus ácidos poliinsaturados, fundamentalmente su pequeño contenido en ácidos omega-3 respecto a ácidos omega-6. Esta relación que debería ser mayor de 5 como mínimo (mejor cuando mayor sea), es baja, como podemos observar en otros valores comparativos: panga (0,8), sardina (5,0), lenguado (5,1), albacora (6,5), rape (6,6), bacalao (7,54), caballa (8,2). Posiblemente, en el futuro, cambiando el régimen alimentario de las piscifactorías, sería posible incrementar la relación de ácidos omega-3 respecto a los omega 6.