

## LENGUADO



¡Nos da  
fortaleza en el  
cuerpo!

**Nombre común:** Lenguado

**Nombre científico:** *Solea solea*

Pescado plano de pequeñas escamas rectangulares. Parte dorsal oscura con dos ojos, uno por migración, y la parte ventral blanca con los orificios nasales. Vive en los fondos arenosos de forma que se oculta entre las arenas cuando se siente amenazado.



Vive cerca de la costa, enterrado en las arenas de día, para no ser cazado. Por la noche sale a comer pequeños mariscos de concha. Contiene vitaminas y minerales como **el fósforo que nos dará fortaleza** corporal al ser componente de los dientes y huesos.