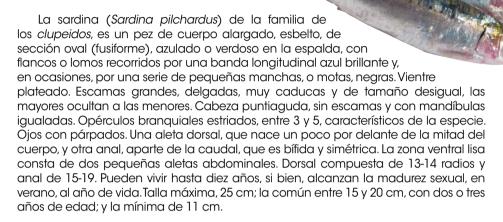
# Sardina

## Sardine Sardina pilchardus



## Hábitat y pesca

La sardina es un pescado errático, gregario, forma grandes bancos, o cardúmenes, y busca siempre aguas cálidas de alta salinidad. Por ello, es menos abundante en las costas septentrionales. Este pelágico puede vivir en profundidades de hasta 150 m, aunque lo más habitual durante el día es que se le pueda encontrar a 25-50 m y, por la noche, incluso entre 15-30 cm. Su alimentación consta básicamente de crustáceos planctónicos y huevos o peces en estado larvario. Se localiza normalmente en aguas costeras, durante la primavera —época de reproducción—, y en aguas profundas de noviembre a marzo.

La sardina es una especie muy común a lo largo de todo el litoral español y la zona occidental africana. Se captura con redes, especialmente el cerco (traíña) y el enmalle denominado «sardinal». Otra posibilidad es el arrastre. El mejor momento de captura son las noches más oscuras, por el efecto lumínico de los cardúmenes. Aunque está disponibleen el mercado todo el año, entre julio y noviembre la sardina es más abundante, tiene mejores cualidades organolépticas y un contenido en grasa más elevado.

#### Porción comestible

68 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

### Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos omega-3, fósforo, selenio, vitamina  $B_{12}$ , niacina,  $B_{\rm o}$ , riboflavina  $\gamma$  vitamina D.

#### Valoración nutricional

Junto con el boquerón, constituyen los pescados azules por antonomasia. El contenido en lípidos, próximo a 8% de porción comestible, varía considerablemente

Pescados 513

según la época de captura. El aporte de ácidos grasos poliinsaturados omega-3, por una ración, casi cubre el 100% de los objetivos nutricionales recomendados para la ingesta diaria de la población. Las proteínas, de alto valor biológico, suponen una significativa contribución a la ingesta diaria de las mismas.

Respecto a los minerales, el fósforo es el oligoelemento mayoritario —una ración de sardinas cubre el 93% de las ingestas diarias recomendadas (IR/día) para hombres y mujeres—. Además las sardinas son fuente de selenio, mineral que contribuye al mantenimiento de las uñas y el cabello en condiciones normales. Entre las vitaminas se encuentran algunas del grupo B como la B<sub>12</sub>, B<sub>6</sub>, niacina y riboflavina.

Las sardinas contienen también cantidades significativas de vitamina D, la cual contribuye a la absorción y utilización normal del calcio y el fósforo.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	140	190	3.000	2.300
Proteínas (g)	18,1	24,6	54	41
Lípidos totales (g)	7,5	10,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	2,64	3,59	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	1,8	2,45	67	51
AG poliinsaturados (g)	2,28	3,10	17	13
ω-3 (g)*	2,013	2,738	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,228	0,310	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	100	136	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	74,4	101	2.500	2.000
Calcio (mg)	43	58,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,1	1,5	10	18
Yodo (µg)	16	21,8	140	110
Magnesio (mg)	29	39,4	350	330
Zinc (mg)	0,5	0,7	15	15
Sodio (mg)	100	136	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	24	32,6	3.500	3.500
Fósforo (mg)	475	646	700	700
Selenio (µg)	30	40,8	70	55
Tiamina (mg)	0,12	0,16	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,38	0,52	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	6,4	8,7	20	15
Vitamina B₀ (mg)	0,96	1,31	1,8	1,6
Folatos (µg)	8	10,9	400	400
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	8,5	11,6	2	2
Vitamina C (mg)	0,0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	64	87,0	1.000	800
Vitamina D (µg)	8	10,88	15	15
Vitamina E (mg)	1,6	2,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (SARDINAS). 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. \* Datos incompletos.

514 Pescados