

Bonito

Long finned tunny *Thunnus alalunga*



El bonito pertenece a la familia de los *escómbridos*, orden Perciformes. Conviene diferenciar entre el **bonito del sur** (*Sarda sarda*) también llamado «bonito común» o «del Atlántico», y el **bonito del norte** (*Thunnus alalunga*), denominado «atún blanco» y perteneciente a la familia de los *túnidos*. Sólo es bonito del norte el que sobrepasa los 4 kg de peso y se captura en el Cantábrico con anzuelo para que el pez no sufra y ofrezca una mayor calidad de su carne. El bonito se diferencia del atún principalmente por la longitud de la aleta pectoral, que en el bonito es bastante más larga, así como por las rayas oblicuas de color oscuro que el bonito presenta a ambos lados de la zona dorsal.

El bonito (*Thunnus alalunga*) es uno de los principales representantes del grupo de los pescados azules. Su cuerpo presenta forma de huso, bastante alto, con dos aletas dorsales separadas solamente por un pequeño espacio. La aleta anal tiene de siete a nueve aletas más pequeñas, mientras que las pectorales son muy largas y representan más del 30% de la longitud total del pez, lo que constituye una de las principales señas de su identidad. El arranque de la cola es muy fino, con una cresta a cada lado, y el color de la espalda es azul oscuro metálico, con los costados y el vientre blanquecinos. El de las aletas dorsales es, más o menos, amarillo oscuro. Su talla común oscila entre 50 y 80 cm, aunque puede alcanzar un máximo de 100 cm en algún caso.

Hábitat y pesca

Es un animal con mucha musculatura, poderoso, insaciable, que despliega un gasto energético enorme. En su migración entra en la Península por el noroeste, dividiéndose en dos ramas, una de las cuales se va al Mediterráneo, mientras que la otra, la más voluminosa, recorre durante primavera y verano toda la costa cantábrica. Es por tanto un pez de aguas no muy frías, que vive en profundidades medias (a unos 100 m de profundidad) y nada formando grandes bancos que se acercan a la costa sólo en primavera. La temporada del bonito comprende los meses de verano, principalmente mayo, junio e incluso octubre. A este periodo se le conoce con el nombre de «costera del bonito».

Porción comestible

94 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, selenio, fósforo, vitamina D, B₁₂ y niacina.

Valoración nutricional

El bonito es un pescado azul, por lo que su contenido graso es elevado en comparación con el de los pescados magros. Su grasa, rica en ácidos grasos omega 3, contribuye a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre, además de hacer la sangre más fluida, lo que rebaja el riesgo de formación de coágulos o trombos. Por ello que se recomienda su consumo y el de otros pescados azules.

Además, el bonito, como el resto de los pescados, es buena fuente de proteínas de alto valor biológico y posee cantidades diversas de vitaminas y minerales. Por ser un pescado graso, ofrece vitaminas liposolubles, como la D. La vitamina D representa el aporte más significativo de este pescado teniendo en cuenta que la porción comestible de una de sus raciones contiene el doble de la ingesta diaria recomendada (IR/día) para este micronutriente. La vitamina D favorece la absorción de calcio, su fijación en los huesos y regula el nivel de éste en la sangre. Otro aporte muy significativo es el de las vitaminas hidrosolubles B₁₂ y niacina, siendo el primero de ellos casi cuatro veces superior a las IR/día, y levemente superior a las IR/día en el segundo.

En relación con los minerales, el bonito posee cantidades muy significativas de selenio y fósforo, e interesantes de potasio, hierro, magnesio y zinc.

Por su contenido en purinas, no es aconsejable para quienes padecen hiperuricemia.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (160 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	138	208	3.000	2.300
Proteínas (g)	21	31,6	54	41
Lípidos totales (g)	6	9,0	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,5	2,26	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	1,2	1,80	67	51
AG poliinsaturados (g)	2,6	3,91	17	13
ω-3 (g)*	0,13	0,196	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,14	0,211	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	45	67,7	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	73	110	2.500	2.000
Calcio (mg)	35	52,6	1.000	1.000
Hierro (mg)	1	1,5	10	18
Yodo (µg)	8	12,0	140	110
Magnesio (mg)	28	42,1	350	330
Zinc (mg)	1,1	1,7	15	15
Sodio (mg)	39	58,7	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	330	496	3.500	3.500
Fósforo (mg)	214	322	700	700
Selenio (µg)	82	123	70	55
Tiamina (mg)	0,05	0,08	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,2	0,30	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	17,8	26,8	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,4	0,60	1,8	1,6
Folatos (µg)	15	22,6	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	5	7,5	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	40	60,2	1.000	800
Vitamina D (µg)	20	30,08	15	15
Vitamina E (mg)	0,9	1,4	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (BONITO). 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. Tr: Trazas. *Datos incompletos.