

Caballa



Atlantic mackerel *Scomber scombrus*

La caballa (*Scomber scombrus*), también llamada caballa del Atlántico, pertenece a la familia de los *escómbridos*. Es un pez de cuerpo alargado y redondo (robusto), hocico puntiagudo y pedúnculo caudal delgado. Ojos grandes, con borde anterior y posterior recubiertos por una membrana o párpado adiposo, bien desarrollado y visible, y cavidad ocular rodeada de un anillo óseo cerrado. Dos aletas dorsales bastante separadas. Dos pequeñas carenas o quillas a cada lado del pedúnculo o eje caudal, cola profundamente horquillada con cinco pínulas dorsales y anales muy características. Dorso azul verdoso de líneas transversales sombreadas (atigrada), azulnegro en la parte superior de la cabeza, costados metalizados y vientre blanco, sin manchas. Boca ancha, de mandíbulas no extensibles, con filas o hileras de dientecillos cónicos. Cuerpo cubierto enteramente de escamas muy pequeñas. Aletas grises y pectorales con base oscura.

Hábitat y pesca

Es un pez gregario, rápido nadador por su cuerpo hidrodinámico, migratorio, que a veces puede aparecer mezclado con arenques y sardinias. Abunda en aguas frías (atlánticas), y es un asiduo visitante de nuestras costas del norte en primavera. Este pelágico vive siempre en medias aguas, a unos 250 m, subiendo a la superficie frecuentemente para cazar. En invierno se dirigen a zonas más profundas, donde se mantienen junto al fondo; para realizar largas migraciones transoceánicas en primavera y verano, formando grandes bancos uniformes hacia capas más superficiales, que es donde se captura. Por este motivo, la temporada de la caballa está más acentuada entre los meses de febrero y mayo.

Muy voraz, se alimenta abundantemente de pescado menudo como sardinillas, boquerones y espadines. Alcanza la madurez sexual a los dos o tres años de vida, cuando tiene una longitud de unos 30 cm. Longevidad pronunciada, nueve años por término medio, edad a la que puede alcanzar el tamaño máximo biológico de unos 50 cm.

Porción comestible

60 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos omega 3, selenio, fósforo, vitamina B₁₂, B₆, niacina y vitamina D.

Valoración nutricional

Dado su contenido lipídico (10 g por 100 de porción comestible) se puede clasificar como pescado graso, y además con gran interés nutricional, dentro de este grupo, dada su composición, especialmente la de su grasa —con un gran aporte en ácidos grasos omega 3.

Estos contribuyen a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos plasmáticos y además aumentan la fluidez de la sangre, lo que previene la formación de coágulos o trombos.

Respecto al contenido en minerales, sobresalen los aportes de selenio y fósforo —que alcanzan alrededor del 50% de las ingestas diarias recomendadas (IR) para estos nutrientes—; y en menor cantidad —10 ó 12% de las IR/día—, los de potasio, hierro y magnesio.

El contenido en vitaminas de una ración de caballa es, para la vitamina B₁₂, seis veces superior a su IR/día para el grupo poblacional descrito; y superior al 100% para la vitamina D. Los aportes de niacina y vitamina B₆ oscilan alrededor del 50% de las IR/día; algo inferiores son los de riboflavina; y en último lugar, los de vitamina E.

En general, la caballa es un pescado popular y relativamente asequible, con un alto valor nutricional, probablemente uno de los mayores, siendo muy recomendable para cualquier tipo de dieta, si bien por su alto contenido en grasa, resulta de digestión algo más difícil para personas con problemas digestivos.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	150	180	3.000	2.300
Proteínas (g)	15	18,0	54	41
Lípidos totales (g)	10	12,0	100-117	77-89
AG saturados (g)	2,86	3,43	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	3,07	3,68	67	51
AG poliinsaturados (g)	2,35	2,82	17	13
ω-3 (g)	2,056	2,467	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,127	0,152	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	80	96,0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	75	90,0	2.500	2.000
Calcio (mg)	17	20,4	1.000	1.000
Hierro (mg)	1	1,2	10	18
Yodo (μg)	10	12,0	140	110
Magnesio (mg)	31	37,2	350	330
Zinc (mg)	0,5	0,6	15	15
Sodio (mg)	130	156	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	360	432	3.500	3.500
Fósforo (mg)	239	287	700	700
Selenio (μg)	30	36,0	70	55
Tiamina (mg)	0,09	0,11	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,35	0,42	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	9	10,8	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,7	0,84	1,8	1,6
Folatos (μg)	1,2	1,4	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	10	12,0	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	36	43,2	1.000	800
Vitamina D (μg)	16	19,20	15	15
Vitamina E (mg)	1,31	1,6	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CABALLA). 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.