

Sardinas en aceite

Canned in oil sardine

La norma establece que sólo pueden comercializarse como «conservas de sardinas» las elaboradas con peces de la especie *Sardina pilchardus*. Si se empleara cualquier otra especie de sardina (*S. melanostictus*, *S. neopilchardus*, *S. ocellatus*, *S. sagax*, *S. caeruleus*), la denominación del producto sería «sardinas» junto al nombre científico de la especie.



Aspectos de elaboración

Una vez pescadas, las sardinas se lavan; después, se refrigeran o congelan en el mismo barco. Cuando llegan a las factorías, se clasifican por tamaño y peso, se evisceran y descabezan. Posteriormente, se les quitan las escamas y se trabaja la forma de presentación (en filetes o enteras). Tras la cocción, se colocan en las latas, donde se les añaden sal y aceite. Las latas se cierran herméticamente y se introducen en autoclave para su esterilización. Este proceso aumenta la vida útil del pescado y consigue que para su conservación no sea necesaria la refrigeración.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto envasado.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos poliinsaturados (con predominio de los omega 6), selenio, fósforo, calcio, vitamina B₁₂, niacina y vitamina D.

Valoración nutricional

Como las sardinas frescas, las sardinas en aceite tienen un alto valor nutritivo. Es un pescado azul con gran contenido en proteínas de alto valor biológico. Su contenido en grasas se ve aumentado respecto a su homólogo en fresco, debido al aceite de cobertura. Además, al tratarse de un aceite de oliva o vegetal, se aumenta el aporte de ácidos grasos mono y poliinsaturados, y se invierte la relación omega 6/omega 3, con un incremento de los primeros respecto a los segundos. Es por ello un alimento muy recomendable, aunque esta aseveración tiene sus matices: el contenido de colesterol (100mg/100 g) es elevado; aunque, la capacidad de los pescados para aumentar el colesterol sanguíneo es inferior a la de otros alimentos de origen animal (embutidos, mantequilla, quesos curados, tocino, etc.), debido al menor contenido en ácidos grasos saturados. En este sentido, es oportuno recordar que existe una relación directa entre el consumo de grasas saturadas y el colesterol sanguíneo, y no tan directa en el caso del colesterol dietético.

Respecto al contenido en minerales, destaca el aporte de selenio y fósforo. En tercer lugar, el de calcio, del que las sardinas en aceite resultan muy buena fuente, al poder consumirse con su espina; además, este calcio es de fácil absorción por el aporte en paralelo de vitamina D, que facilita la asimilación del mismo. Por ello, las sardinas en

aceite están recomendadas para quienes no consumen lácteos y otros alimentos ricos en calcio (el aporte de calcio de una ración de sardinas es algo superior al de un vaso de leche). Por detrás, están los aportes de zinc, hierro, magnesio y potasio. El contenido en sodio es muy elevado ya que la sal se utiliza como ingrediente en la conserva. Entre las vitaminas sobresalen los contenidos de vitamina B₁₂ —hidrosoluble—, y de vitamina D —liposoluble—.

Este contenido en minerales y vitaminas le convierten en un alimento muy adecuado para niños, adolescentes y mujeres embarazadas, en los que las necesidades de nutrientes son muy elevadas. Sin embargo, por su contenido en purinas, no son aconsejables para aquellos que padecen hiperuricemia.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por unidad (20 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	224	45	3.000	2.300
Proteínas (g)	22,2	4,4	54	41
Lípidos totales (g)	15	3,0	100-117	77-89
AG saturados (g)	2,44	0,49	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	2,81	0,56	67	51
AG poliinsaturados (g)	5,3	1,06	17	13
ω-3 (g)	1,834	0,367	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	3,22	0,644	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	100	20,0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	62,8	12,6	2.500	2.000
Calcio (mg)	400	80,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	3,2	0,6	10	18
Yodo (µg)	16	3,2	140	110
Magnesio (mg)	52	10,4	350	330
Zinc (mg)	3	0,6	15	15
Sodio (mg)	650	130	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	430	86,0	3.500	3.500
Fósforo (mg)	341	68,2	700	700
Selenio (µg)	50	10,0	70	55
Tiamina (mg)	0,03	0,01	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,28	0,06	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	8,2	1,6	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,48	0,10	1,8	1,6
Folatos (µg)	8	1,6	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	28	5,6	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	50	10,0	1.000	800
Vitamina D (µg)	7	1,40	15	15
Vitamina E (mg)	0,3	0,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (SARDINAS EN ACEITE). 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