

# Sargo



## White seabream

*Diplodus sargus sargus*

El sargo (*Diplodus sargus sargus*), de la familia *Sparidae*, es un pez de cuerpo ovalado, alto y comprimido. Boca pequeña y labios delgados. Aleta dorsal con 11, 12 o raramente 13 espinas. Aleta anal con 3 espinas y aleta caudal en forma de horquilla. Color general gris plateado, siendo el espacio entre los ojos y del morro más oscuro. Tiene de 8 a 9 rayas transversales finas. Hay una mancha negra, muy característica, en el pedúnculo de la cola. La talla máxima es de 45 cm de largo, la común oscila entre 15 y 30 cm, y la mínima entre 15 y 20 cm.

El sargo puede y suele confundirse con la **morraja** (*Diplodus vulgaris*), con el que tiene un gran parecido, siendo de mejor calidad comercial el primero. Dada la enorme familia a la que pertenece, la de los *espáridos*, pueden producirse también otras confusiones, por lo que es muy aconsejable poner debida atención a los elementos diferenciales, que en este caso son prácticamente infalibles.

## Hábitat y pesca

Es un excelente nadador, demostrado en condiciones de mal tiempo; se acerca a escasos metros de la costa, a las rocas, donde come de todo, especialmente pescados menores, almejas, gusanos, sin despreciar algas. Vive siempre en aguas costeras, en fondos rocosos y arenosos. Alcanza profundidades de hasta 50 m.

Es una especie primordialmente mediterránea, si bien se puede encontrar en toda la geografía española. Para él, se emplea la pesca semi-industrial, artesanal y deportiva, para la que el sargo resulta ser un gran trofeo por lo batallador de este noble animal. Está de temporada casi todo el año, a excepción de los meses de julio y agosto.

## Porción comestible

54 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos poliinsaturados, selenio, fósforo, B<sub>12</sub> y niacina.

## Valoración nutricional

Es un pescado semigraso, 4,4 g de lípidos por 100 g de porción comestible, con un predominio en el perfil lipídico de los ácidos grasos poliinsaturados. Sus proteínas, de alto valor biológico, están presentes en cantidades considerables (15%).

Dentro de los minerales, sigue destacando el aporte de selenio (70% de las ingestas diarias recomendadas —IR/día— para hombres de 20 a 39 años con una actividad física moderada, y 88% para mujeres) y por detrás de él, el de fósforo (41% de las IR/día para hombres y mujeres). El potasio y el magnesio, están en cantidades equivalentes al 10% de las IR/día.

Respecto a los aportes vitamínicos, son los de B<sub>12</sub> los mayoritarios (160% de las IR/día para el grupo de población seleccionado), seguidos de los de niacina.

Dado que no es muy frecuente encontrarlo, hay que aprovechar la oportunidad para llevarlo a casa, porque es probablemente el mejor pescado de horno que se conoce; si bien, la preparación previa es un tanto laboriosa (escamas, espinas, aletas, etc.).

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	100	108	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	15	16,2	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	4,4	4,8	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,57	0,62	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,85	0,92	67	51
AG poliinsaturados (g)	2,5	2,70	17	13
ω-3 (g)*	0,22	0,238	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	Tr	Tr	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	70	75,6	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0	0	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	80,6	87,0	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	30	32,4	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1	1,1	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	7	7,6	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	30	32,4	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,5	0,5	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	77	83,2	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	350	378	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	264	285	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	45	48,6	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,06	0,06	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,08	0,09	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	6	6,5	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,19	0,21	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	5	5,4	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	2,9	3,1	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0,0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	48	51,8	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	Tr	Tr	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,4	0,4	12	12

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