

Lubina



Bass

Dicentrarchus labrax

La lubina (*Dicentrarchus labrax*) de la familia de los serránidos, es un pez de silueta alargada y esbelta, que mide entre 10 cm y 1 m. En su cabeza encontramos una prominente mandíbula con labios carnosos y la boca repleta de dientes, situados sobre los maxilares, en los huesos de la bóveda del paladar. En la parte posterior de la membrana que protege las agallas, llamada opérculo, cuenta con dos espinas; además, sobre dicho opérculo, se dibuja una mancha de color pardo oscuro característica. El dorso, plateado en tonos grises y azules, presenta dos aletas dorsales casi juntas, la primera de ellas formada a base de espinas. La aleta caudal es ligeramente escotada, es decir, tiene forma de «V». El vientre, de color más claro que el dorso, casi blanco, también luce irisaciones plateadas, y en él se sitúan sus aletas pélvicas torácicas. Muy desconfiado, gran depredador y voraz, tanto que su nombre viene de «lupa», que significa loba. Su alimentación gira en torno a crustáceos, erizos, gusanos o peces.

Hábitat y pesca

La lubina salvaje vive cerca de la superficie, en agua salada, siendo sus principales áreas de distribución el Atlántico (desde Canarias hasta Noruega) y el Mediterráneo. En el buen tiempo prefiere los acantilados, las costas rocosas de arenales, puertos, dársenas, pantanales, escolleras, incluso en las desembocaduras de los ríos por los que, en ocasiones penetra, soportando bien el bajo nivel de salinidad; mientras que en invierno se aleja de la costa. El primer trimestre del año es la mejor época de reproducción. Las hembras alcanzan la madurez sexual a los tres años y los machos a los dos. Cuando son jóvenes son gregarios, y luego se vuelven solitarios.

Las artes más utilizadas para la pesca de lubinas son el palangre con cebo vivo, el sedal y el trasmallo. También se capturan con caña desde la costa. Por otra parte, el cultivo o cría de lubinas es una práctica muy extendida en la cuenca mediterránea por la calidez de sus aguas, que asegura la presencia de este pescado en el mercado durante todo el año.

Porción comestible

67 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

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

Valoración nutricional

La lubina es, junto con el bacalao, la pescadilla, la perca y la raya, uno de los pescados blancos más magros, dado que apenas aporta 1,3 g de grasa por 100 g de carne. A esto se une su elevado contenido en proteínas de alto valor biológico, así como en vitaminas y minerales. Por ello, se considera un alimento muy nutritivo que, si se cocina de manera sencilla, puede formar parte habitual de las dietas hipocalóricas.

Su carne supone un aporte interesante de ácidos grasos omega 3; muy significativo de minerales como el fósforo y el selenio; y moderado de potasio, magnesio y hierro.

Entre las vitaminas, merecen mención especial las del grupo B (B₁₂ y niacina), cuyo contenido en la lubina es superior respecto a otros pescados. La vitamina B₁₂ está presente en una cantidad equivalente, e incluso superior, a la de carnes, huevos y quesos, alimentos todos de origen animal y fuente natural de este nutriente. En general, las vitaminas del grupo B permiten el aprovechamiento de los nutrientes energéticos (hidratos de carbono, grasas y proteínas) e intervienen en numerosos procesos de gran importancia funcional como la formación de hormonas sexuales, la síntesis de material genético y el funcionamiento del sistema nervioso.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	84	113	3.000	2.300
Proteínas (g)	18	24,1	54	41
Lípidos totales (g)	1,3	1,7	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,27	0,36	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,48	0,64	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,36	0,48	17	13
ω-3 (g)	0,279	0,374	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,031	0,042	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	68	91,1	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	80,7	108,1	2.500	2.000
Calcio (mg)	20	26,8	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,1	1,5	10	18
Yodo (μg)	7	9,4	140	110
Magnesio (mg)	26	34,8	350	330
Zinc (mg)	0,8	1,1	15	15
Sodio (mg)	69	92,5	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	340	456	3.500	3.500
Fósforo (mg)	410	549	700	700
Selenio (μg)	36,5	48,9	70	55
Tiamina (mg)	0,11	0,15	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,16	0,21	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	6,7	9,0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,2	0,27	1,8	1,6
Folatos (μg)	3	4,0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	4	5,4	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,5	0,7	12	12

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