

# Sardina

## Sardine

*Sardina pilchardus*



La sardina (*Sardina pilchardus*) de la familia de los *clupeidos*, es un pez de cuerpo alargado, esbelto, de sección oval (fusiforme), azulado o verdoso en la espalda, con flancos o lomos recorridos por una banda longitudinal azul brillante y, en ocasiones, por una serie de pequeñas manchas, o motas, negras. Vientre plateado. Escamas grandes, delgadas, muy caducas y de tamaño desigual, las mayores ocultan a las menores. Cabeza puntiaguda, sin escamas y con mandíbulas igualadas. Opérculos branquiales estriados, entre 3 y 5, característicos de la especie. Ojos con párpados. Una aleta dorsal, que nace un poco por delante de la mitad del cuerpo, y otra anal, aparte de la caudal, que es bífida y simétrica. La zona ventral lisa consta de dos pequeñas aletas abdominales. Dorsal compuesta de 13-14 radios y anal de 15-19. Pueden vivir hasta diez años, si bien, alcanzan la madurez sexual, en verano, al año de vida. Talla máxima, 25 cm; la común entre 15 y 20 cm, con dos o tres años de edad; y la mínima de 11 cm.

## Hábitat y pesca

La sardina es un pescado errático, gregario, forma grandes bancos, o cardúmenes, y busca siempre aguas cálidas de alta salinidad. Por ello, es menos abundante en las costas septentrionales. Este pelágico puede vivir en profundidades de hasta 150 m, aunque lo más habitual durante el día es que se le pueda encontrar a 25-50 m y, por la noche, incluso entre 15-30 cm. Su alimentación consta básicamente de crustáceos planctónicos y huevos o peces en estado larvario. Se localiza normalmente en aguas costeras, durante la primavera —época de reproducción—, y en aguas profundas de noviembre a marzo.

La sardina es una especie muy común a lo largo de todo el litoral español y la zona occidental africana. Se captura con redes, especialmente el cerco (traíña) y el enmalle denominado «sardinal». Otra posibilidad es el arrastre. El mejor momento de captura son las noches más oscuras, por el efecto lumínico de los cardúmenes. Aunque está disponible en el mercado todo el año, entre julio y noviembre la sardina es más abundante, tiene mejores cualidades organolépticas y un contenido en grasa más elevado.

## Porción comestible

68 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos omega 3, fósforo, selenio, yodo, vitamina B<sub>12</sub>, B<sub>6</sub>, niacina y vitamina D.

## Valoración nutricional

Junto con el boquerón, constituyen los pescados azules por antonomasia. El contenido en lípidos, próximo a 8% de porción comestible, varía considerablemente

según la época de captura. El aporte de ácidos grasos poliinsaturados omega 3, por una ración, casi cubre el 100% de los objetivos nutricionales recomendados para la ingesta diaria de la población. Las proteínas, de alto valor biológico, suponen una significativa contribución a la ingesta diaria de las mismas.

Respecto a los minerales, el fósforo es el oligoelemento mayoritario —la porción comestible de una ración de sardinas cubre el 100% de las ingestas diarias recomendadas (IR/día) para hombres y mujeres—. Le sigue el selenio, yodo, hierro y magnesio. Entre las vitaminas se encuentran algunas del grupo B como la B<sub>12</sub>, B<sub>6</sub>, niacina.

Las sardinas contienen también cantidades significativas de vitaminas liposolubles como la vitamina E, y muy significativas de vitamina D. Por su parte, esta vitamina favorece la absorción del calcio y su fijación al hueso, y regula el nivel de calcio en la sangre.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	140	190	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	18,1	24,6	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	7,5	10,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	2,64	3,59	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	1,8	2,45	67	51
AG poliinsaturados (g)	2,28	3,10	17	13
ω-3 (g)*	2,013	2,738	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,228	0,310	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	100	136	<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>	74,4	101	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	43	58,5	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1,1	1,5	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	16	21,8	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	29	39,4	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,5	0,7	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	100	136	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	24	32,6	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	475	646	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	30	40,8	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,12	0,16	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,38	0,52	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	6,4	8,7	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,96	1,31	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	8	10,9	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	8,5	11,6	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0,0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	64	87,0	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	8	10,88	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	1,6	2,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (SARDINAS). 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. \*Datos incompletos.