

# Besugo

## Blackspot seabream

*Pagellus bogaraveo*



El besugo pertenece a la familia de los *espáridos*, dentro del orden de los Peciformes. Los peces de esta familia se caracterizan por un cuerpo alto y comprimido. El besugo es un pez osteictio, es decir, tiene el esqueleto osificado. Su forma es ovalada; y el color rosáceo —con tono rojizo el dorso y gris plateado el vientre y en los lados—. Presenta una mancha negra característica por encima de las aletas pectorales, en el inicio de la línea lateral, que en los ejemplares jóvenes no se encuentra. Puede llegar a medir hasta 65 cm de largo y puede llegar a pesar más de 6 kg, aunque lo más frecuente es que el peso sea de unos 5 kg y la longitud de 20 a 40 cm.

### Hábitat y pesca

El besugo es un pez marino muy común en las costas europeas, desde la zona tropical del océano Atlántico hasta Noruega, y también en el mar Mediterráneo. Vive formando bancos pequeños, habita en los fondos arenosos y suele estar en profundidades mayores según avanza su edad, encontrándose ejemplares jóvenes a 40 m de profundidad mientras que los adultos llegan a 300 m. Su alimentación es básicamente carnívora, alimentándose sobre todo de peces. Al igual que la dorada y el resto de los espáridos, son hermafroditas. En su juventud son machos y al pasar varios años se transforman en hembras.

### Porción comestible

55 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

### Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, selenio, fósforo, vitamina B<sub>12</sub> y niacina.

### Valoración nutricional

Dentro de los pescados blancos, el besugo es uno de los más magros con unos 2 g de grasa por cada 100 g de porción comestible. Esto significa que su valor calórico es moderado, lo que lo convierte en un alimento adecuado para personas que tienen sobrepeso u obesidad. Al igual que el resto de los pescados, el besugo se considera una buena fuente de proteínas de alto valor biológico, además de contener otros nutrientes como vitaminas y minerales.

Entre las vitaminas destaca la presencia de vitamina B<sub>12</sub> y en menor medida, de niacina o vitamina B<sub>3</sub>. Estas vitaminas permiten el aprovechamiento de los nutrientes energéticos e intervienen en numerosos procesos de gran importancia funcional.

En cuanto a su contenido en minerales, los más destacados son: en primer lugar, el selenio, del que una ración de besugo aporta casi el 80% de las ingestas diarias recomendadas para este mineral; el fósforo, un 33%; y en aportes próximos al 10% de las ingestas recomendadas, el potasio, hierro y magnesio. Todos los elementos minerales desempeñan funciones beneficiosas en el organismo. El selenio es uno de

los antioxidantes de nuestra dieta. El fósforo es el segundo mineral más abundante del organismo: casi el 85% se encuentra combinado con el calcio en huesos y dientes, forma parte de todas las células y es constituyente del material genético (ADN y ARN), de algunos hidratos de carbono y proteínas, es necesario para la activación de muchas enzimas y de las vitaminas del grupo B, y participa en el metabolismo energético. El potasio es un mineral necesario para el sistema nervioso y la actividad muscular e interviene en el equilibrio del agua dentro y fuera de la célula. El hierro es necesario para la formación de la hemoglobina, y su aporte adecuado previene la anemia ferropénica. Y por último, el magnesio se relaciona con el funcionamiento del intestino, los nervios y los músculos, además de formar parte de huesos y dientes. También mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

Por su contenido en purinas, no es aconsejable para quienes padecen hiperuricemia.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	86	95	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	17	18,7	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	2	2,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,44	0,48	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,67	0,74	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,33	0,36	17	13
ω-3 (g)*	0,019	0,021	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,017	0,019	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	56,5	62,2	<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>	81	89,1	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	30	33,0	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,8	0,9	10	18
<b>Yodo (µg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	25	27,5	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,5	0,6	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	23	25,3	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	310	341	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	210	231	700	700
<b>Selenio (µg)</b>	45	49,5	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,06	0,07	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,08	0,09	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	5	5,5	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,05	0,06	1,8	1,6
<b>Folatos (µg)</b>	10,4	11,4	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	2,9	3,2	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	Tr	Tr	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (µg)</b>	9	9,9	1.000	800
<b>Vitamina D (µg)</b>	0,19	0,21	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	1,5	1,7	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (BESUGO). 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. -: Dato no disponible. Tr: Trazas. \*Datos incompletos.