

# Caviar



## Caviar

*Huevas de *Acipenser sturio**

El caviar es un producto que se elabora a partir de las **huevas de las hembras del esturión**, especie originaria de los ríos y lagos del este de Europa y centro de Asia. Los esturiones, mariones o sollos (*Acipenser spp.*) pertenecen a la familia *Acipenseridae*, del género de peces actinopterigios, de boca ventral, con cinco hileras longitudinales de placas, que remonta los ríos para desovar, y puede alcanzar los 35 m de longitud y 350 kg de peso. Algunas de las especies más conocidas de esturión son el esturión común (*Acipenser sturio*), el esturión blanco (*Acipenser transmontanus*), el esturión lacustre (*Acipenser fulvescens*) y el esturión beluga (*Huso huso*).

## Hábitat, pesca y otros aspectos de elaboración

El esturión se captura con redes o procede de la acuicultura. Actualmente, el mejor caviar es el del esturión que se pesca del Mar Caspio en Azerbaiyán, Irán y Rusia. Tras su captura, si es salvaje, el esturión se traslada vivo a la piscifactoría para la obtención del caviar. Se le anestesia y golpea en un punto concreto de la parte baja de la cabeza. De este modo las huevas pueden ser extraídas mientras el pez está vivo porque, cuando muere, libera una sustancia que amarga el caviar. Tras ser extraídas del vientre de la hembra, las huevas se lavan, se ponen en salmuera, se escurren, y se envasan en latas metálicas de distintos colores según la calidad del caviar (el caviar «Beluga», el más caro, en latas de color azul; el caviar «Osetra», en latas de color amarillo; y el caviar «Sevruga», el más barato, en latas de color rojo). Este proceso de maduración aporta un aroma y sabor muy agradables.

Sólo se puede denominar caviar a las huevas del esturión, aunque dentro de este nombre se engloba también a otros muchos sucedáneos o huevas frescas de especies como el bacalao, el salmón, la trucha, el lumpo, la carpa, el abadejo de Alaska o el atún. Las huevas de estos pescados se salan, se colorean y en algunos casos se les añaden conservantes. En principio, este tipo de sucedáneos no tiene por qué llevar a confusión al consumidor debido a que el aspecto, la textura, el sabor y, sobre todo, el precio, son claramente distintos a los del caviar.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Ácidos grasos omega 3, colesterol y vitamina B<sub>12</sub>.

## Valoración nutricional

El caviar es una fuente de energía media que aporta unas 113 kcal por cada 100 g de porción comestible. Su contenido proteico es elevado (24%). Su grasa es rica en ácidos grasos poliinsaturados, especialmente omega 3 (contribuye a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre, además de hacer la sangre más fluida,

lo que rebaja el riesgo de formación de coágulos o trombos). Además, es un alimento con un elevado contenido en colesterol (500 mg por 100 g).

Entre los minerales citamos los aportes, no muy altos, de selenio y magnesio. Sin embargo, en el caso de las vitaminas el aporte de B<sub>12</sub> en una cucharada de postre supone el 100% de las ingestas recomendadas al día (IR/día) para este nutriente. Muy por debajo, podemos destacar el contenido en tiamina y riboflavina.

No obstante, su contribución a la dieta no es significativa dado que el caviar se consume de modo ocasional y en raciones muy pequeñas. Respecto a los sucedáneos de caviar, éstos poseen menos calorías, proteínas y, en general, menos nutrientes.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por cucharada de postre (11 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	113	12	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	24,3	2,7	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	1,8	0,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,32	0,04	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,36	0,04	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,57	0,06	17	13
ω-3 (g)*	0,506	0,056	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,006	0,001	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	500	55,0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0	4,4	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	73,9	8,1	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	17	1,9	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1,6	0,2	10	18
<b>Yodo (µg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	300	33,0	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,95	0,1	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	1.500	165	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	181	19,9	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	300	33,0	700	700
<b>Selenio (µg)</b>	65,5	7,2	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	1	0,11	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	1,2	0,13	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	6	0,7	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,32	0,04	1,8	1,6
<b>Folatos (µg)</b>	30	3,3	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	20	2,2	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	20	2,2	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (µg)</b>	140	15,4	1.000	800
<b>Vitamina D (µg)</b>	2	0,22	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	5,8	0,6	12	12

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