

Dorada

Gilthead

Sparus auratus



La dorada (*Sparus auratus*) de la familia de los *espáridos*, es un pez que se caracteriza por tener un cuerpo alto, ovalado y comprimido, con una larga aleta dorsal. Cabeza alta, compacta y con frente muy arqueada o convexa. Ojo pequeño y mejillas con escamas, que llegan hasta debajo del ojo y hasta la parte posterior de la nuca por encima de la cabeza. Labios gruesos, boca baja con una dentadura poderosa preparada para triturar moluscos. Posee una única aleta dorsal con una banda longitudinal negra compuesta por once espinas y doce o trece radios blancos. En cuanto a la anal, el número de espinas es de tres, con once o doce radios blandos. La caudal se caracteriza por su borde negro y forma de media hoz. El cuerpo, provisto de dos aletas pectorales, es de color gris plateado, más luminoso en vientre y flancos, con dos inconfundibles manchas negras de fondo rojizo en el comienzo de la línea lateral (manchas que tienden a desaparecer al morir el animal) y cerca del borde del opérculo, aunque lo más característico es la banda o franja dorada que cruza entre los ojos, más intensa o amarilla con la edad. Puede alcanzar tallas en torno a 70 cm, si bien son más comunes entre 30-40 cm. Peso más frecuente en torno a los 500 g. Todos son machos en los primeros años de vida, y con la edad se convierten en hembras.

Hábitat y pesca

La dorada salvaje es un pescado de costa que vive principalmente en los fondos de litorales arenosos y con algas, en lagunas de aguas salobres y también puede encontrarse en zonas rocosas o de rompientes. En invierno vive a mayor profundidad, en torno a los 30 m. Los más adultos pueden llegar a alcanzar profundidades mayores. En verano, es habitual encontrárselo cerca de la superficie, en puertos. Es un pez temeroso, que se encuentra solo o en pequeños grupos. Especie carnívora que se alimenta de bivalvos, crustáceos, peces y en ocasiones de algas (herbívoro). La pesca de la dorada es muy estacional y se limita a los meses de otoño. Pero, la dorada de acuicultura se cultiva en la mayoría de los países del Mediterráneo y en algunos del Atlántico. Ésta ha permitido la regularidad anual en la oferta, y una buena relación calidad-precio.

Porción comestible

55 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, selenio, fósforo y vitamina B₁₂.

Valoración nutricional

Por su contenido de grasa (1 g por 100 g) se trata de un pescado de bajo aporte lipídico, por tanto, de moderado aporte energético. Si se cocina de manera sencilla y con poca grasa, su consumo es adecuado en dietas de control de peso. Destaca su contenido modesto en proteínas de alto valor biológico.

Su carne supone un aporte interesante de selenio y fósforo; moderado de potasio y muy discreto de hierro y magnesio.

Entre las vitaminas del grupo B, tan sólo merece mención especial la B₁₂ y niacina o vitamina B₃, cuyo contenido es intermedio frente al de otros pescados. La vitamina B₁₂ está presente en una cantidad equivalente a la de carnes, huevos y quesos, alimentos de origen animal y fuente natural exclusiva de este nutriente. Respecto a las vitaminas liposolubles, tiene un contenido apreciable de vitamina D y E. Entre las funciones de esta última destaca su acción antioxidante, es decir, constituye un factor protector frente a ciertas enfermedades degenerativas, enfermedades cardiovasculares y cáncer.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	77	85	3.000	2.300
Proteínas (g)	17	18,7	54	41
Lípidos totales (g)	1	1,1	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
ω-3 (g)	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	42	46,2	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	82	90,2	2.500	2.000
Calcio (mg)	30	33,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,9	1,0	10	18
Yodo (µg)	3	3,3	140	110
Magnesio (mg)	25	27,5	350	330
Zinc (mg)	0,5	0,6	15	15
Sodio (mg)	31	34,1	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	446	491	3.500	3.500
Fósforo (mg)	244	268	700	700
Selenio (µg)	45	49,5	70	55
Tiamina (mg)	0,06	0,07	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,08	0,09	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	5	5,5	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,28	0,31	1,8	1,6
Folatos (µg)	13,4	14,7	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	2,3	2,5	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	9	9,9	1.000	800
Vitamina D (µg)	1,5	1,65	15	15
Vitamina E (mg)	1,25	1,4	12	12

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