

# Pez de San Pedro

**San Pedro, pez de** *Zeus faber*  
**(Gall)** Sanmartiño  
**(Eng)** John dory  
**(Fr)** Saint Pierre

**Código 3-ALFA-FAO**  
JOD

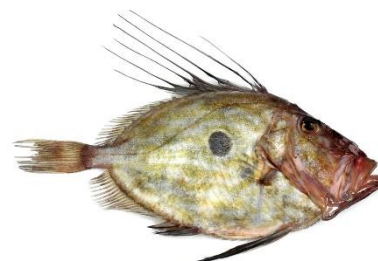
El pez de San Pedro pertenece a la familia de los Zeidae, del orden de los Zeiformes.

Su nombre común proviene de una leyenda que cuenta que su mancha oscura corresponde a los dedos del apóstol San Pedro que habría sacado una moneda de oro de la boca de uno de estos peces.

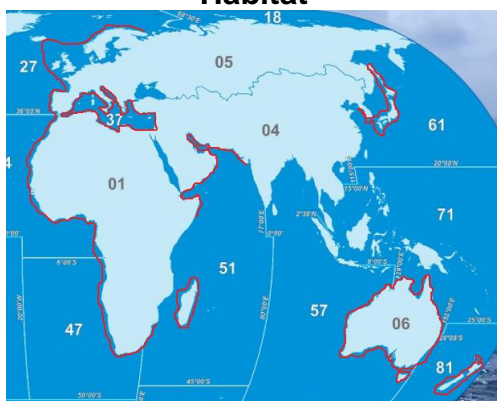
Aunque su aspecto no es su mejor carta de presentación, actualmente es un pescado muy apreciado, siendo su carne muy apreciada aunque relativamente poco conocida, comparable a la del rodaballo y llegando a alcanzar precios elevados.

## Características

- Su cuerpo es ovalado, muy alto y comprimido. La talla media es de 30 cm y no suele sobrepasar los 60 cm. Cabeza muy grande con respecto al cuerpo y boca grande y oblicua. Destaca su aleta dorsal, con unas extensiones filamentosas muy largas.
- La coloración es gris-verdosa con algunas rayas longitudinales de color pardo o dorado, destacando a cada lado del cuerpo una característica mancha oscura rodeada por un anillo de color amarillo.
- Es una especie demersal que vive solitaria o en pequeños cardúmenes cerca de fondos fangosos o en praderas de *Posidonia oceánica*. Se alimenta de otros peces con los que comparte hábitat, aunque también de gusanos y crustáceos.
- Con una madurez sexual tardía, 3-4 años, se reproduce en los meses de verano, de junio a agosto.



## Hábitat



Es una especie de amplia distribución: se encuentra en el Atlántico oriental, desde Noruega hasta Sudáfrica, incluido el Mediterráneo y el Mar Negro. También se haya presente en el Pacífico y el Índico.

## Artes de Pesca

Se captura mediante palangre de fondo y arrastre; también con redes de enmalle ( Trasmallo)

## Comercialización

Se desembarca principalmente fresco y entero  
Su tamaño mínimo de captura es de 25 cm



## Temporada

Mayo a Agosto

## Zona y Método de producción

Indicado en la etiqueta

Información nutricional	Por 100 gr
<b>Energía ( Kilojulios/kilocalorías)</b>	981kj/91kcal
<b>Grasas (gramos)</b>	1.4 gr
Ácidos grasos saturados (gramos)	0.4 gr
<b>Hidratos de carbono (gramos)</b>	0 gr
Azúcares (gramos)	0 gr
<b>Fibra alimentaria (gramos)</b>	0 gr
<b>Proteínas (gramos)</b>	18.2 gr
<b>Sal (gramos)</b>	0 gr
<b>Vitaminas</b>	
Vitamina A ( microgramos)	10 µg
Vitamina B2 (miligramos)	0.15 mgr
Vitamina B3 (miligramos)	3 mgr
Vitamina B12 ( microgramos)	2.2 mgr
<b>Minerales</b>	
Calcio (miligramos)	17 mgr
Fósforo (miligramos)	230 mgr
Magnesio (miligramos)	45 mgr
Potasio (miligramos)	151 mgr
Sodio (miligramos)	114 mgr.

## Información nutricional

El San Pedro es un pescado semigraso, que aporta 91 calorías por cada 100 gramos de carne y con un colesterol muy bajo de solo 150 miligramos, excelente para dietas hipocalóricas. Además, tiene un alto contenido proteico pues aporta alrededor de 18,2 gramos, con proteínas de alto valor biológico.

En su carne se destacan la gran cantidad de vitaminas, siendo las más importantes la B3 y la B12. Posee unos niveles elevados de minerales como el fósforo, potasio y magnesio. Tiene gran presencia de sodio, por lo que debe consumirse con moderación en personas con la tensión alta.

## Alérgenos

En Relación a la Información Facilitada al consumidor final y regulada por el Reglamento(EU) 1169/2011 informamos que este producto se encuentra incluido en el Anexo II del citado Reglamento en la categoría de **PESCADO**



Pescado

Los principales alérgenos del pescado son unas proteínas llamadas parvalbúminas. Estas proteínas son altamente termoestables, es decir, resistentes al calor y que no se modifican al cocinarlas. Son también proteínas altamente resistentes tanto al ácido como la acción o digestión enzimática intestinal con lo que al no ser destruidas por nuestras enzimas gástricas pueden ocasionar sintomatología grave.

ANISAKIS - El pescado puede encontrarse parasitado por un nematodo llamado Anisakis simplex. En este caso se trataría de una alergia al anisakis y el paciente **puede ingerir pescado no parasitado por este nematodo sin problemas.**

Existen dos maneras de matar las larvas: la primera es congelar el pescado a -20 grados, un mínimo de 24 horas, y la segunda es cocinar el alimento a más de 60 grados durante al menos 10 minutos.

Es obligatorio congelar el pescado si éste va a ser consumido en crudo o semicrudo (Real Decreto 1460/2006)