

Sardina

Sardina *Sardina pilchardus*
(Eng) Sardine or European pilchard
(Fr) Sardine commune

Código 3-ALFA-FAO
PIL

La Sardina es una especie pelágica perteneciente a la familia de los Clupeidos. Su nombre proviene de las costas de Sardina, actual Isla de Cerdeña, ya que en la antigüedad era un ejemplar muy abundante en sus aguas.

Son peces gregarios por excelencia y que realizan importantes desplazamientos. Vive sobre la plataforma, acercándose más a la costa en la época de reproducción, en invierno se van a zonas cercanas al talud continental, de fondos de unos 150 m.

Se alimenta de plancton que filtra por medio de las branquiespinas. Algunas veces se colocan frente a corriente y van haciendo pasar el agua hasta las branquias; otra forma es nadando activamente.



Cuando las sardinas se alimentan suelen desorganizar los bancos que forman.

Es un pescado de carne muy sabrosa y aromática, uno de los pescados azules más representativos y saludables de la gastronomía española.

Características

Presenta un cuerpo esbelto y comprimido, con escamas delicadas y caedizas; el dorso es de color verde-azulado y en las regiones laterales y ventral son de tono plateado brillante. La cabeza es puntiaguda, sin escamas con mandíbulas igualadas, la superior posee dientes pequeños o nullos con maxilares que no sobrepasan la parte media del ojo.

Tiene una aleta dorsal que nace un poco por delante de la mitad del cuerpo y en la zona ventral, que es lisa, existen dos pequeñas aletas abdominales.

Hábitat



Su área de distribución es muy amplia, extendiéndose desde el Océano Atlántico hasta el Pacífico y el Índico. Se captura en la zona FAO 27

Comercialización

Se comercializa entera o congelada, fresca o eviscerada.

La talla mínima de captura es de 11 cm

Temporada

Aunque se puede encontrar todo el año, son más abundantes y de mejor calidad (con más grasa) las que se venden entre julio y noviembre

Artes de Pesca

Redes de arrastre y cerco



Zona y Método de producción

Indicado en la etiqueta

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	140	190	3.000	2.300
Proteínas (g)	18,1	24,6	54	41
Lípidos totales (g)	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
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	74,4	101	2.500	2.000
Calcio (mg)	43	58,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,1	1,5	10	18
Yodo (µg)	16	21,8	140	110
Magnesio (mg)	29	39,4	350	330
Zinc (mg)	0,5	0,7	15	15
Sodio (mg)	100	136	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	24	32,6	3.500	3.500
Fósforo (mg)	475	646	700	700
Selenio (µg)	30	40,8	70	55
Tiamina (mg)	0,12	0,16	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,38	0,52	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	6,4	8,7	20	15
Vitamina B ₆ (mg)	0,96	1,31	1,8	1,6
Folatos (µg)	8	10,9	400	400
Vitamina B ₁₂ (µg)	8,5	11,6	2	2
Vitamina C (mg)	0,0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	64	87,0	1.000	800
Vitamina D (µg)	8	10,88	15	15
Vitamina E (mg)	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.

Información nutricional

La porción comestible es de 68 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

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 B12, B6, 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.

Alérgenos



Pescado

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**

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)