

Jurel



Horse mackerel *Trachurus trachurus*

El jurel o chicharro común (*Trachurus trachurus*) perteneciente a la familia de los *carángidos*, es un pez gregario y buen nadador, de cuerpo estilizado y comprimido, con un estrecho pedúnculo caudal y pectorales alargadas. De cabeza a cola, una línea lateral muy alargada, arqueada y sinuosa, formada por grandes escamas óseas en forma de escudos. Coloración de gris oscuro a negro en la cabeza y parte superior del cuerpo, gris verdoso o azulado plateado en los flancos, y casi blanco en la parte del vientre. Mancha oscura en opérculo o borde de oreja. Ojos grandes con un párpado adiposo bien desarrollado. Hocico puntiagudo con mandíbula superior moderadamente ancha, que va hasta debajo del borde anterior del ojo, y con la inferior ligeramente prominente. Boca grande con dientes pequeños. Dos aletas dorsales bien distintas y de diferente tamaño, la primera formada por 8 espinas y la segunda por 1 espina y 29-33 radios. Dos ventrales. Talla más común, entre 15-30 cm.

Hábitat y pesca

De distribución común por el Atlántico, hasta Noruega. Es una especie de costumbres pelágicas que vive en alta mar, en suelos blandos arenosos, formando grandes bandadas o bancos migratorios; a profundidades de 100 a 200 m, y a veces hasta 600 m, aunque en verano puede aparecer próximo a la costa, e incluso aflorar a la superficie. Gregario, nadador, rápido y muy voraz, se alimenta comiendo toda clase de pescados, crustáceos y calamares pequeños. La reproducción se localiza en el primer semestre del año, una vez alcanzada la madurez sexual al final del segundo año de vida.

Es un pescado popular y relativamente asequible que podemos encontrar en el mercado durante todo el año, aunque es más abundante de junio a octubre.

Porción comestible

71 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, selenio, fósforo, niacina, vitamina B₁₂ y vitamina D.

Valoración nutricional:

El jurel es un pescado azul o graso. En concreto, 100 g de porción comestible aportan casi 7 g de grasa. El jurel es fuente de proteínas de alto valor biológico y posee cantidades interesantes de vitaminas y minerales.

Entre las vitaminas del grupo B, el jurel aporta contenidos moderados de tiamina y riboflavina, si bien el contenido de estas vitaminas es poco relevante si se compara con el de otros alimentos ricos en estos nutrientes (cereales integrales, legumbres, levadura de cerveza, hígado en general). Tiene un contenido sobresaliente de niacina. Asimismo, la vitamina B₁₂ está presente en cantidades extraordinarias y supera a la que contienen los huevos, lácteos y gran parte de las carnes. En general, estas vitaminas

del grupo B permiten el aprovechamiento de los nutrientes energéticos (hidratos de carbono, grasas y proteínas), e intervienen en numerosos procesos orgánicos como la formación de glóbulos rojos, la síntesis de material genético o el funcionamiento del sistema nervioso y del sistema de defensas. Por otro lado, al ser un pescado graso, el jurel posee aportes muy significativos de la vitamina liposoluble D, y mucho más bajos de vitamina E. La vitamina D favorece la absorción de calcio, su fijación al hueso, además de regular el nivel de calcio en sangre.

En relación con su composición mineral, destaca la presencia de selenio y —en segundo lugar— de fósforo, terminando con los aportes de potasio, hierro, magnesio y yodo. Es éste un perfil muy hallado en todo este grupo de alimentos.

Como todo pescado azul, el jurel contiene cantidades significativas de purinas que en el organismo se transforman en ácido úrico, por lo que su consumo no se aconseja en caso de hiperuricemia o gota.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	124	176	3.000	2.300
Proteínas (g)	15,7	22,3	54	41
Lípidos totales (g)	6,8	9,7	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)	—	—	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	77,5	110	2.500	2.000
Calcio (mg)	17	24,1	1.000	1.000
Hierro (mg)	1	1,4	10	18
Yodo (µg)	10	14,2	140	110
Magnesio (mg)	31	44,0	350	330
Zinc (mg)	0,5	0,7	15	15
Sodio (mg)	64	90,9	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	360	511	3.500	3.500
Fósforo (mg)	239	339	700	700
Selenio (µg)	47	66,7	70	55
Tiamina (mg)	0,09	0,13	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,3	0,43	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	9	12,8	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,63	0,89	1,8	1,6
Folatos (µg)	1,2	1,7	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	10	14,2	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	36	51,1	1.000	800
Vitamina D (µg)	16	22,72	15	15
Vitamina E (mg)	2,6	3,7	12	12

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