

Sargo



White seabream

Diplodus sargus sargus

El sargo (*Diplodus sargus sargus*), de la familia *Sparidae*, es un pez de cuerpo ovalado, alto y comprimido. Boca pequeña y labios delgados. Aleta dorsal con 11, 12 o raramente 13 espinas. Aleta anal con 3 espinas y aleta caudal en forma de horquilla. Color general gris plateado, siendo el espacio entre los ojos y del morro más oscuro. Tiene de 8 a 9 rayas transversales finas. Hay una mancha negra, muy característica, en el pedúnculo de la cola. La talla máxima es de 45 cm de largo, la común oscila entre 15 y 30 cm, y la mínima entre 15 y 20 cm.

El sargo puede y suele confundirse con la **morraja** (*Diplodus vulgaris*), con el que tiene un gran parecido, siendo de mejor calidad comercial el primero. Dada la enorme familia a la que pertenece, la de los *espáridos*, pueden producirse también otras confusiones, por lo que es muy aconsejable poner debida atención a los elementos diferenciales, que en este caso son prácticamente infalibles.

Hábitat y pesca

Es un excelente nadador, demostrado en condiciones de mal tiempo; se acerca a escasos metros de la costa, a las rocas, donde come de todo, especialmente pescados menores, almejas, gusanos, sin despreciar algas. Vive siempre en aguas costeras, en fondos rocosos y arenosos. Alcanza profundidades de hasta 50 m.

Es una especie primordialmente mediterránea, si bien se puede encontrar en toda la geografía española. Para él, se emplea la pesca semi-industrial, artesanal y deportiva, para la que el sargo resulta ser un gran trofeo por lo batallador de este noble animal. Está de temporada casi todo el año, a excepción de los meses de julio y agosto.

Porción comestible

54 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos poliinsaturados, selenio, fósforo, B₁₂ y niacina.

Valoración nutricional

Es un pescado semigraso, 4,4 g de lípidos por 100 g de porción comestible, con un predominio en el perfil lipídico de los ácidos grasos poliinsaturados. Sus proteínas, de alto valor biológico, están presentes en cantidades considerables (15%).

Dentro de los minerales, sigue destacando el aporte de selenio (70% de las ingestas diarias recomendadas —IR/día— para hombres de 20 a 39 años con una actividad física moderada, y 88% para mujeres) y por detrás de él, el de fósforo (41% de las IR/día para hombres y mujeres). El potasio y el magnesio, están en cantidades equivalentes al 10% de las IR/día.

Respecto a los aportes vitamínicos, son los de B₁₂ los mayoritarios (160% de las IR/día para el grupo de población seleccionado), seguidos de los de niacina.

Dado que no es muy frecuente encontrarlo, hay que aprovechar la oportunidad para llevarlo a casa, porque es probablemente el mejor pescado de horno que se conoce; si bien, la preparación previa es un tanto laboriosa (escamas, espinas, aletas, etc.).

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	100	108	3.000	2.300
Proteínas (g)	15	16,2	54	41
Lípidos totales (g)	4,4	4,8	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,57	0,62	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,85	0,92	67	51
AG poliinsaturados (g)	2,5	2,70	17	13
ω-3 (g)*	0,22	0,238	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	Tr	Tr	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	70	75,6	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	80,6	87,0	2.500	2.000
Calcio (mg)	30	32,4	1.000	1.000
Hierro (mg)	1	1,1	10	18
Yodo (μg)	7	7,6	140	110
Magnesio (mg)	30	32,4	350	330
Zinc (mg)	0,5	0,5	15	15
Sodio (mg)	77	83,2	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	350	378	3.500	3.500
Fósforo (mg)	264	285	700	700
Selenio (μg)	45	48,6	70	55
Tiamina (mg)	0,06	0,06	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,08	0,09	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	6	6,5	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,19	0,21	1,8	1,6
Folatos (μg)	5	5,4	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	2,9	3,1	2	2
Vitamina C (mg)	0,0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	48	51,8	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,4	0,4	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (SARGO). 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. Tr: Trazas. *Datos incompletos.