

Sardinas en aceite

Canned in oil sardine

La norma establece que sólo pueden comercializarse como «**conservas de sardinas**» las elaboradas con peces de la especie *Sardina pilchardus*. Si se empleara cualquier otra especie de sardina (*S. melanostictus*, *S. neopilchardus*, *S. ocellatus*, *S. sagax*, *S. caeruleus*), la denominación del producto sería «**sardinas**» junto al nombre científico de la especie.



Aspectos de elaboración

Una vez pescadas, las sardinas se lavan; después, se refrigeran o congelan en el mismo barco. Cuando llegan a las factorías, se clasifican por tamaño y peso, se evisceran y descabezan. Posteriormente, se les quitan las escamas y se trabaja la forma de presentación (en filetes o enteras). Tras la cocción, se colocan en las latas, donde se les añaden sal y aceite. Las latas se cierran herméticamente y se introducen en autoclave para su esterilización. Este proceso aumenta la vida útil del pescado y consigue que para su conservación no sea necesaria la refrigeración.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto envasado.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos poliinsaturados (con predominio de los omega 6), selenio, fósforo, calcio, sodio y hierro, vitamina B₁₂, niacina, riboflavina, vitamina D y vitamina E.

Valoración nutricional

Como las sardinas frescas, las sardinas en aceite tienen un alto valor nutritivo. Es un pescado azul con gran contenido en proteínas de alto valor biológico. Su contenido en grasas se ve aumentado respecto a su homólogo en fresco, debido al aceite de cobertura. Además, al tratarse de un aceite de oliva o vegetal, se aumenta el aporte de ácidos grasos mono y poliinsaturados, y se invierte la relación omega 6/omega 3, con un incremento de los primeros respecto a los segundos. Es por ello un alimento muy recomendable, aunque esta aseveración tiene sus matices: el contenido de colesterol (142 mg/100 g) es elevado; aunque, la capacidad de los pescados para aumentar el colesterol sanguíneo es inferior a la de otros alimentos de origen animal (embutidos, mantequilla, quesos curados, tocino, etc.), debido al menor contenido en ácidos grasos saturados. En este sentido, es oportuno recordar que existe una relación directa entre el consumo de grasas saturadas y el colesterol sanguíneo, y no tan directa en el caso del colesterol dietético.

Respecto al contenido en minerales, destaca el aporte de selenio y fósforo. En tercer lugar, el de calcio, del que las sardinas en aceite resultan muy buena fuente, al poder consumirse con su espina; además, este calcio es de fácil absorción por el aporte en

paralelo de vitamina D, que facilita la asimilación del mismo. Por ello, las sardinas en aceite están recomendadas para quienes no consumen lácteos y otros alimentos ricos en calcio (el aporte de calcio de una ración de sardinas es algo superior al de un vaso de leche). Por detrás, están los aportes de zinc, hierro, magnesio y potasio. El contenido en sodio es muy elevado ya que la sal se utiliza como ingrediente en la conserva.

Entre las vitaminas sobresalen los contenidos de vitamina B12 —hidrosoluble—, y de vitamina D —liposoluble—. Considerables son los aportes de niacina, y riboflavina, dentro del primer grupo; y de vitamina E, dentro del segundo. Este contenido en minerales y vitaminas le convierten en un alimento muy adecuado para niños, adolescentes y mujeres embarazadas, en los que las necesidades de nutrientes son muy elevadas. Sin embargo, por su contenido en purinas, no son aconsejables para aquellos que padecen hiperuricemia.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (100 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	208	208	3.000	2.300
Proteínas (g)	24,6	24,6	54	41
Lípidos totales (g)	11,5	11,5	< 100	< 77
AG saturados (g)	1,528	1,528	< 23	< 18
AG monoinsaturados (g)	3,869	3,869	> 57	> 43
AG poliinsaturados (g)	5,148	5,148	10-20	8-15
ω-3 (g)	1,48	1,48	0,33-3,3	0,25-2,6
ω-6 (g)	3,668	3,668	1,3-16,5	1,2-10,4
Colesterol (mg)	142	142	< 300	< 230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-450	288-345
Fibra (g)	0	0	38	29
Agua (g)	59,61	59,61	1.000-2.000	1.000-2.000
Calcio (mg)	382	382	800	800
Hierro (mg)	2,9	2,9	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	39	39	350	330
Zinc (mg)	1,3	1,3	15	15
Sodio (mg)	505	505	< 2.400	< 2.400
Potasio (mg)	397	397	3.500	3.500
Fósforo (mg)	490	490	700	700
Selenio (μg)	52,7	52,7	70	55
Tiamina (mg)	0,08	0,08	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,23	0,23	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	5,2	5,2	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,17	0,17	1,8	1,6
Ácido Fólico (μg)	12	12	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	8,94	8,94	2	2
Vitamina C (mg)	0,00	0,00	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	32	32	1.000	800
Vitamina D (μg)	6,8	6,8	5	5
Vitamina E (mg)	2,04	2,04	12	12

USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 20 (2007). (FISH, SARDINE, ATLANTIC, CANNED IN OIL, DRAINED SOLIDS WITH BONE). Recomendaciones: ■ Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos Nutricionales/día. Moreira y col., 2007. —: Dato no disponible.