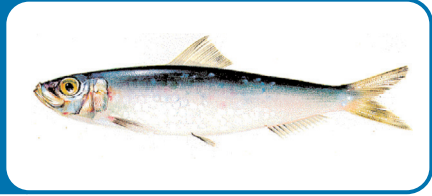


Sardina



DENOMINACIONES

Nombre popular castellano: **Sardina**

Nombre científico: *Sardina pilchardus*

Denominación comercial admitida en España (Res. 04/03/09 SGM): Sardina

Denominaciones en las Comunidades Autónomas Españolas (Res. 04/03/09 SGM)

Comunidad Autónoma de Asturias: Parrocha

Comunidad Autónoma de Canarias: Sardina de ley

Comunidad Autónoma de Galicia: Sardiña

Comunidad Autónoma de País Vasco: Sardina, Parrotxa

DATOS DE LA ESPECIE

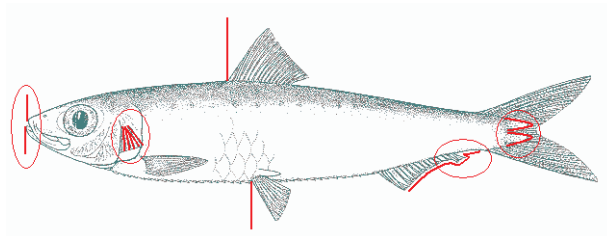
Descripción

Características esenciales

Es quizás el pescado más conocido y aceptado en nuestros mercados desde hace siglos. Es el prototipo de pescado azul, de costumbres migratorias, si bien se puede encontrar todo el año en los mercados. Es una especie de vida corta que no suele superar los 20 cm. Se reúne en grandes bancos, acercándose hasta la misma orilla, constituyendo uno de los aportes alimentarios más importantes de los habitantes de nuestras costas. Se alimenta de zooplancton y de fitoplancton.

Elementos diferenciales

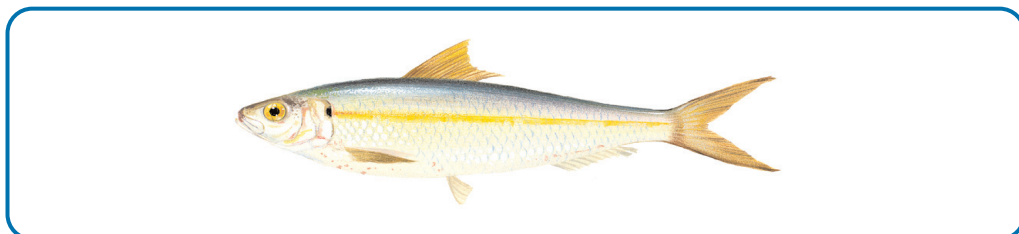
Cuerpo alargado, ovalado. Mandíbulas iguales de longitud. El origen de la aleta dorsal nace un poco por delante de la mitad del cuerpo y la anal muy por detrás de la dorsal, siendo los 2 últimos rayos sensiblemente más largos que los otros. El color de la espalda es verde aceitunado, los costados plateados y el vientre más claro. En los lomos hay una serie de manchitas oscuras en línea.



Dibujo diferencial

Confusiones, errores, fraudes y especies próximas

Puede confundirse con la alacha (*Sardinella aurita*) y con el espadín (*Sprattus sprattus*), si bien las características y el conocimiento que se tiene de la sardina evita cualquier error de identificación.



Alacha

Pesos y medidas

Talla mínima: Cantábrico y noroeste, Golfo de Cádiz, Mediterráneo y Canarias: 11 cm.



Fotografía individual de la especie



Fotografías parciales de la especie

Lugares y artes de pesca

Se pesca en todas las costas españolas, básicamente en verano que es cuando se congrega en grandes cardúmenes y tiene el mayor contenido en grasa, mediante el arte de cerco y de enmalle. Este último proporciona que el pescado se desangre en la mar (en gallego "arte do xeito") dando un producto de altísima calidad.

Comercialización

Es una especie de gran importancia comercial que se comercializa sobretodo fresca y en conserva, aunque también en salazón y ahumada. Pescado graso y energético, de carne blanca rojiza. Su alto contenido graso impide una adecuada congelación pero se da lugar a aceite. También usada para harina de pescado o cebo. Se desembarca principalmente fresco y entero y congelado entero.

Valores culinarios y gastronómicos

Poco original se puede ser a la hora de definir las cualidades de la sardina. Aparte de ser un alimento de altísimos valores nutricionales, la cocina es altamente variada. A la brasa, frita, frituras escabechadas, guisos marineros e innumerables preparaciones permiten una cocina altamente variada. Un regalo del mar.

Valores nutricionales básicos

Se recogen de forma tabulada el contenido proteico, el contenido en grasas y las calorías contenidas en 100 gramos de la especie.

Proteínas (g/100g)	Grasas (g/100g)	Energía (Kcal/100g)
18.75	6.37	134.33

