

La caballa, rica en ácidos grasos omega3, reduce el colesterol y los triglicéridos

ESTE PESCADO APORTA TAMBIÉN 15 GRAMOS DE PROTEINAS POR CADA 100 DE PORCIÓN COMESTIBLE Y ES BAJO EN CALORÍAS. SE TRATA DE UNA ESPECIE DE ESTACIONALIDAD MUY ACUSADA, PUES ES EN PRIMAVERA CUANDO ACUDE A LA COSTA A DESOVAR. LAS ESPECIES MÁS CONOCIDAS SON LA CABALLA PROPIAMENTE DICHA Y EL VERDEL. ÉSTE ABUNDA EN EL SUR DE ESPAÑA. LA PRIMERA LLEGA AL ATLÁNTICO Y EL CANTÁBRICO EN FEBRERO

En alguna otra ocasión hemos comentado que el termino "pescado, incluye a los peces y al marisco (moluscos y crustaceos comestibles). Por ello, al hablar de la caballa (pez del género Scomber), lo que digamos es aplicable, en lineas generales, a todo el pescado.

La carne del pescado se compone principalmente de agua, de proteína y de grasa. De estos tres componentes, el que mayor oscilaciones presenta dentro de una misma especie es la grasa, ya que al constituir la principal reserva energética de estos animales, sufre grandes variaciones estacionales. Así, en épocas de reproducción, las necesidades energéticas se incrementan, por lo que al final de este periodo, el contenido en grasa disminuye y aumenta el de agua. Por eso tiene tanto interés la época de captura de las diferentes especies, fundamentalmente por la relación con su rendimiento.

La caballa es un "pescado azul" (tiene un contenido en grasa superior al cinco por ciento) de estacionalidad muy acusada, entre febrero y mayo. Aunque hay más de 48 especies comerciales de caballa, destacaremos dos: la caballa propiamente dicha y el verdel. La caballa (*Scomber scombrus*) se distingue por su color azul-verdoso en la parte dorsal, con una serie de líneas transversales más oscuras y por tener cinco pínulas dorsales y cinco anales. Alcanza hasta 50 cm de longitud, algo más de 3 kg de peso y puede llegar hasta los 20 años de vida. La especie más parecida a la caballa, tanto que a veces en algunas regiones se confunden, es el verdel o estornino (*Scomber japonicus*), que se diferencia de aquella por el color más claro del dorso y una mayor irregularidad de los dibujos; además, es más abundante en el sur de España y en la zona mediterránea. Sus características nutricionales son muy similares.

Por el contrario, la caballa abunda más en el Atlántico, especialmente hacia el norte del Golfo de Vizcaya. En el Cantábrico se suele pescar con anzuelo en primavera-verano, aprovechando que se acerca a la superficie y a las zonas costeras, ya que es una especie migratoria, y en otoño e invierno se aleja de la costa y se va a zonas profundas donde permanece todo el invierno sin apenas alimentarse. Regresa en primavera a la costa, para reproducirse.

El desove de las caballas y de los verdeles se realiza durante la noche y no en una ocasión, sino en ocho o diez veces. Dejan libres entre doscientos mil a cuatrocientos mil huevos de 1 mm, que caen con lentitud hasta llegar al fondo, donde se abren seis días después. Concluida la puesta, las caballas adultas se dispersan por la superficie del mar en busca de alimento para reponer la energía perdida, atacando, en ocasiones a los bancos de sardinas y anchoas.

Es una especie que tiene gran importancia económica en la Unión Europea, su carne es muy estimada y se puede comercializar de varias maneras: frescas, secas, ahumadas, para conservas o congeladas (como cebo o carnada para capturar otras especies). Los países con mayor número de capturas son Reino Unido y Noruega.

La caballa, al igual que el resto de pescados azules, es un excelente alimento, rico en proteínas de alto valor biológico (15 g), en vitaminas (B6 0,7 mg; B12, 10 mg; D, 16 microgramos; niacina 9 mg) y no muy energético (153 kcal). Su composición media en ácidos grasos es: 2,43 g AGS, 3,86 g AGM y 2,43 g AGP; a este respecto, destacar que en los ácidos grasos característicos de los aceites de pescado, el último de los enlaces dobles, sea el quinto o el sexto está siempre situado en el carbono 3 es decir, son de la serie omega 3 que nuestro organismo no puede sintetizar. Gracias al contenido en estos curiosos ácidos grasos (que no se encuentran en los aceites vegetales), no solo se rebaja el colesterol de nuestro organismo, sino que se rebajan también los triglicéridos.

El único pequeño inconveniente frente a los aceites vegetales es la presencia de algo de colesterol, en concreto la caballa tiene unos 80 mg, pero el efecto de su contenido en colesterol es mucho menos marcado que el producido por el cambio en la composición de los ácidos grasos.

Jose Manuel Ávila
Fundación Española de la Nutrición (FEN)