

El bonito del norte contiene muchas proteínas y solo un 6% de grasa

El bonito del norte también es conocido como atún blanco, albacora, bacora o aullada. Se trata de un pez de gran tamaño, con unas aletas pectorales muy largas que cubren casi toda la línea dorsal. De color azul oscuro en su parte dorsal y blanquecino en la zona ventral. Su cabeza tiene forma triangular y su boca es relativamente pequeña con respecto al desarrollo del cráneo.

La época del año en la que más se captura comprende los meses de mayo-junio y octubre. Es lo que se denomina "Costera del bonito", y es el periodo donde hay un mayor abastecimiento en los mercados. En la pescadería se ofrece principalmente entero o en forma de troncos y rodajas. La pieza más delicada es la ventresca o mendresca.

El bonito del norte, como todos los pescados azules, es rico en omega-3, un ácido graso esencial que siempre debe estar presente en la dieta. porque además de regular los niveles de colesterol y prevenir las enfermedades cardiovasculares, es imprescindible para algunas funciones básicas del organismo. En cuanto a su valor nutricional, tiene un 58 por ciento de parte comestible, un 21 por ciento de contenido proteico y un 6 por ciento de grasa.

Se pueden realizar tres tipos de cortes en el bonito: medallones (rodajas de 1 a 3 centímetros); en mariposa (separando la espina dorsal, conservando cabeza y cola y abriendo el pescado en forma de mariposa) o filetes. Se puede pedir eviscerado (extrayendo las vísceras y lavándolo con agua fría o salada) o descamado (raspándolo desde la cola en sentido inverso a la dirección de las escamas).

Se conserva mejor si se envuelve en un paño húmedo para guardarlo en la nevera.

Fundación Española de la Nutrición (FEN)