

## **La sardina, fuente de fósforo, mineral fundamental para huesos y músculos**

El fósforo es necesario para el metabolismo energético y forma parte de los nucleótidos y ácidos nucleicos, así como de la estructura de todas las membranas biológicas de los seres vivos.

Se encuentra presente, sobre todo, en alimentos ricos en proteínas, como los pescados. Entre ellos, la sardina es, además de nutricionalmente irreprochable, el pescado azul más popular de España. A su alrededor han surgido siempre fieles seguidores y también severos detractores. Es decir, se trata de un producto popular y democrático, que nunca deja indiferente.

Resultan extraordinariamente versátiles, pues se las puede preparar a la parrilla, fritas, en vinagreta, en escabeche... Pero, lo mejor es comerlas respetando las tres "efes": frescas, fritas y frías, como manda la tradición. Estos tiempos del verano son, además, pródigos en multitudinarias "sardiñadas", por los litorales españoles, es pecialmente los galaicos y los cantábricos.

El fósforo también aparece en los lácteos, las aves de corral, las carnes y bebidas no alcohólicas tipo cola. Su déficit en el organismo puede provocar defectos en el crecimiento, dolores óseos y debilidad muscular. El exceso de fósforo proviene de una depuración inadecuada de este mineral en insuficiencias renales. La necesidad diaria media de fósforo en un adulto es de un gramo, aproximadamente. El total en el cuerpo humano es de un kilo, distribuido en un 85 por cien en el esqueleto y el resto, entre el tejido, el músculo, la piel, y otros órganos.

Según un dicho popular, "la mujer y la sardina, pequeña". Por eso, la receta de hoy es con sardinas pequeñas que, en Galicia, se llaman xoubas.

Rafael Anson  
Fundación Española de la Nutrición (FEN)