

# Lubina



## Bass

*Dicentrarchus labrax*

La lubina (*Dicentrarchus labrax*) de la familia de los *serránidos*, es un pez de silueta alargada y esbelta, que mide entre 10 cm y 1 m. En su cabeza encontramos una prominente mandíbula con labios carnosos y la boca repleta de dientes, situados sobre los maxilares, en los huesos de la bóveda del paladar. En la parte posterior de la membrana que protege las agallas, llamada opérculo, cuenta con dos espinas; además, sobre dicho opérculo, se dibuja una mancha de color pardo oscuro característica. El dorso, plateado en tonos grises y azules, presenta dos aletas dorsales casi juntas, la primera de ellas formada a base de espinas. La aleta caudal es ligeramente escotada, es decir, tiene forma de «V». El vientre, de color más claro que el dorso, casi blanco, también luce irisaciones plateadas, y en él se sitúan sus aletas pélvicas torácicas. Muy desconfiado, gran depredador y voraz, tanto que su nombre viene de «lupa», que significa loba. Su alimentación gira en torno a crustáceos, erizos, gusanos o peces.

## Hábitat y pesca

La lubina salvaje vive cerca de la superficie, en agua salada, siendo sus principales áreas de distribución el Atlántico (desde Canarias hasta Noruega) y el Mediterráneo. En el buen tiempo prefiere los acantilados, las costas rocosas de arenales, puertos, dársenas, pantanales, escolleras, incluso en las desembocaduras de los ríos por los que, en ocasiones penetra, soportando bien el bajo nivel de salinidad; mientras que en invierno se aleja de la costa. El primer trimestre del año es la mejor época de reproducción. Las hembras alcanzan la madurez sexual a los tres años y los machos a los dos. Cuando son jóvenes son gregarios, y luego se vuelven solitarios.

Las artes más utilizadas para la pesca de lubinas son el palangre con cebo vivo, el sedal y el trasmallo. También se capturan con caña desde la costa. Por otra parte, el cultivo o cría de lubinas es una práctica muy extendida en la cuenca mediterránea por la calidez de sus aguas, que asegura la presencia de este pescado en el mercado durante todo el año.

## Porción comestible

67 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos omega-3, selenio, fósforo, potasio, vitamina B<sub>12</sub> y niacina.

## Valoración nutricional

La lubina es, junto con el bacalao, la pescadilla, la perca y la raya, uno de los pescados blancos más magros, dado que apenas aporta 1,3 g de grasa por 100 g de carne. A esto se une su elevado contenido en proteínas de alto valor biológico, así como en vitaminas y minerales.

Su carne supone un aporte interesante de ácidos grasos omega-3, además de ser fuente de minerales como el fósforo, selenio y potasio.

Entre las vitaminas, merecen mención especial las del grupo B (B<sub>12</sub> y niacina), estas vitaminas contribuyen al metabolismo energético normal, cuyo contenido en la lubina es superior respecto a otros pescados. La vitamina B<sub>12</sub> está presente en una cantidad equivalente, e incluso superior, a la de carnes, huevos y quesos, alimentos todos de origen animal y fuente natural de este nutriente.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	84	113	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	18	24,1	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	1,3	1,7	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,27	0,36	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,48	0,64	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,36	0,48	17	13
ω-3 (g)	0,279	0,374	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,031	0,042	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	68	91,1	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0	0	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	80,7	108,1	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	20	26,8	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1,1	1,5	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	7	9,4	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	26	34,8	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,8	1,1	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	69	92,5	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	340	456	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	410	549	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	36,5	48,9	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,11	0,15	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,16	0,21	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	6,7	9,0	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,2	0,27	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	3	4,0	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	4	5,4	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	Tr	Tr	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	Tr	Tr	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	Tr	Tr	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,5	0,7	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (LUBINA). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. Tr: Trazas.