

EL BESUGO

1. DEFINICIÓN

El besugo es un pez marino muy común en las costas europeas, desde la zona tropical del océano Atlántico hasta Noruega, y también en el mar Mediterráneo. Vive formando bancos pequeños, habita en los fondos arenosos y suele estar en profundidades mayores según avanza su edad.

Es un pescado muy apreciado, de carne blanca y delicada, muy cotizado en el mercado y fácil de diferenciar de otras especies parecidas por una mancha negra (signo de autenticidad) que aparece en la parte superior de las aletas torácicas.

Es una importante fuente de nutrientes y su temporada abarca los meses de octubre, noviembre, diciembre y enero.

2. CARACTERÍSTICAS

Tiene forma ovalada, y su cuerpo es alto y comprimido. El dorso tiene tonos rojizos y el vientre y los lados son de color gris plateado. Puede medir unos 65cm de largo de media y pesa más de 6 kilos, aunque lo más frecuente es que el peso sea de unos 5 kilos y la longitud de 20 a 40cm.

El besugo, se alimenta principalmente de peces.

Su frescura, se conoce por el ligero olor a mar; si por el contrario el olor que desprende nos recuerda al amoníaco, nos indica que no está en buen estado. Para comprobar su buen estado también hay que verificar que los ojos sean brillantes, transparentes y saltones. La falta de estas características en los ojos es síntoma de que no es fresco. La piel debe estar húmeda, con las escamas bien adheridas y el cuerpo rígido.

Admite bien los guisos, pero la calidad y finura de su carne (rosada cuando está crudo y blanca por la acción del fuego) aconseja el uso de técnicas naturales como el asado, el horno o la parrilla. Por lo general, se cocina entero o abierto por la mitad, no se le deben practicar cortes en el lomo ya que facilitan la pérdida de jugos.

3. COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Dentro de los pescados azules, el besugo es uno de los más magros con unos 2-5gr de grasa por cada 100gr de porción comestible. Aporta 86kcal por cada 100gr de porción comestible, lo que lo convierte en un alimento adecuado para personas con sobrepeso u obesidad. Al igual que el resto de los pescados, el besugo se considera una buena fuente de proteínas de alto valor biológico, además de contener otros nutrientes como vitaminas y minerales. Entre las vitaminas, destacan las del grupo B como la B6, B3 y B12. El contenido de las dos primeras es moderado comparado con el resto de los pescados, aunque poco relevante si se mide con los de otros alimentos ricos en estos nutrientes, entre los que se encuentran los cereales integrales, las legumbres, las verduras de hoja verde y las carnes en general. Estas vitaminas, permiten el aprovechamiento de los hidratos de carbono, grasas y proteínas e intervienen en muchos procesos como la formación de hormonas sexuales, el funcionamiento del sistema nervioso y del sistema de defensas. En el besugo, la vitamina B12 está presente en una cantidad equivalente a la que contienen carnes, huevos y quesos.

En cuanto a su contenido en minerales, los más destacados son el potasio, magnesio, fósforo, además del hierro, aunque este último en cantidad inferior comparado con las carnes. Todos los elementos minerales desempeñan funciones beneficiosas para el organismo. El magnesio, se relaciona con el funcionamiento del intestino, los nervios y los músculos, además de formar parte de huesos y dientes. El potasio es un mineral necesario para el sistema nervioso y la actividad muscular e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. Por otro lado, el fósforo está presente en los huesos y dientes; también interviene en el sistema nervioso y en la actividad muscular, participa en procesos de obtención de energía. El hierro, es necesario para la formación de hemoglobina, proteína que transporta el oxígeno de los pulmones a todas las células, y su aporte adecuado previene la anemia ferropénica.

Tabla de composición nutricional por cada 100gr de porción comestible:

Energía (kcal)	86
Proteínas (gr)	17
Hidratos de carbono (gr)	0
Lípidos (gr)	2-5
Ácidos grasos saturados (gr)	0
Ácidos grasos monoinsaturados (gr)	0
Ácidos grasos poliinsaturados (gr)	0
Colesterol (mg)	3,8
Hierro (mg)	0,8
Magnesio (mg)	25
Potasio (mg)	310
Fósforo (mg)	210
Calcio (mg)	3
Zinc (gr)	5
Vitamina A (mcg)	9
Vitamina C (gr)	0
Vitamina B3 (mg)	5
Vitamina B6 (mg)	0,46
Vitamina B12 (mcg)	2
Ácido fólico (mcg)	0

4. PRESENTACIÓN EN EL MERCADO

Se suele vender entero sin eviscerar y fresco, nunca congelado. Se puede encontrar de varios tamaños, desde los que son de ración, hasta los grandes que pesan varios kilos. En nuestros mercados encontramos besugo de diversas procedencias, aunque es un pescado que ya no es tan abundante como antaño.

Debemos distinguirlo entre otros pescados que se le asemejan y que en ocasiones se venden en pescaderías y mercados por besugo, como son la breca o el bicudo, que aunque siendo en estas especies su carne exquisita, no alcanzan la calidad y el sabor del besugo.

5. *VENTAJAS E INCONVENIENTES DE SU CONSUMO*

Por su fácil digestibilidad, es un alimento especialmente recomendable para niños y personas mayores, así como para personas que tiene el estómago delicado; eso sí, teniendo en cuenta que han de emplearse para su cocinado técnicas culinarias poco grasas. Al igual que la mayoría de los pescados, puede contener larvas de Anisakis Simplex, un parásito que puede ser causa de reacciones alérgicas en personas especialmente sensibles. Este parásito se elimina a través del calor y del frío (congelación); por ello, es preciso cocinar bien los platos de pescado o bien emplear la congelación.