

EL BONITO

1. DEFINICIÓN

El bonito pertenece a la familia de los Escómbridos. Conviene diferenciar entre el bonito del sur (Sarda Sarda) también llamado bonito común o del Atlántico y el bonito del norte, denominado atún blanco y perteneciente a la familia de los túnidos. Sólo es bonito del norte el que sobrepasa los 4 kilos de peso y se captura en el Cantábrico con anzuelo para que el pez no sufra y ofrezca una mayor calidad de su carne. El bonito se diferencia del atún principalmente por la longitud de la aleta pectoral, que en el bonito es bastante más larga, así como por las rayas oblicuas de color oscuro que el bonito presenta a ambos lados de la zona dorsal.

2. CARACTERÍSTICAS

Posee un cuerpo esbelto y alargado, algo comprimido. Se caracteriza por su enorme boca, con dientes cónicos y pequeños, así como por sus ojos grandes y redondos.

Es azul plateado. En el vientre pueden observarse reflejos irisados. Los ejemplares más jóvenes presentan el dorso azul con rayas oscuras que descienden de los costados y que son atravesadas por otras longitudinales. En los peces adultos, éstas últimas son las más visibles.

Puede pesar hasta 10 kilos y alcanzar una longitud de unos 90cm, si bien lo más común es que su longitud sea de 30 a 50cm y su peso de 1 a 3 kilos.

Es un animal carnívoro que se alimenta de peces como sardinas, anchoas o juerles, a los que ataca en grupo.

3. COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

El bonito es uno de los alimentos básicos de la dieta mediterránea. El consumo de pescado en este tipo de alimentación tiende a ser más elevado que el de la carne.

El bonito es un pescado azul, por lo que su contenido graso es elevado en comparación con los pescados magros. Posee unos 6gr de grasa por cada 100gr de porción comestible. Su grasa es rica en ácidos grasos omega-3, que contribuyen a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre, además de hacer la sangre más fluida, lo que rebaja el riesgo de formación de coágulos o trombos.

Colabora así en la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, y es por ello que se recomienda su consumo y el de otros pescados azules. Además, el bonito, al igual que el resto de los pescados, es buena fuente de proteínas de alto valor biológico y posee cantidades diversas de vitaminas y minerales. Entre las vitaminas, se encuentran las del grupo B, como la B2 (más abundante en pescados azules) y la B9, aunque su contenido es menos relevante si se compara con otros alimentos ricos en estos nutrientes (hígado, levadura de cerveza, cereales integrales, legumbres). Respecto a otros pescados, el bonito tiene un contenido sobresaliente de vitamina B3 y B12, ésta última muy superior a muchos pescados y carnes. En general, estas vitaminas del grupo B permiten el aprovechamiento de los nutrientes energéticos, es decir, hidratos de carbono, grasas y proteínas, e intervienen en muchos procesos de gran importancia para el organismo entre los que se encuentra la formación de glóbulos rojos, la síntesis de material genético o el funcionamiento del sistema nervioso y del sistema inmunológico.

El bonito, por ser un pescado graso, también posee vitaminas liposolubles, como la A y la D, que se acumulan de manera principal en sus vísceras (sobre todo hígado) y en el músculo. La vitamina D favorece la absorción de calcio, su fijación en los huesos y regula el nivel de éste en la sangre, mientras que la vitamina A contribuye al mantenimiento, crecimiento y reparación de las mucosas, piel y otros tejidos del cuerpo. Favorece la resistencia frente a las infecciones y es necesaria para el desarrollo del sistema nervioso y para la visión nocturna. También interviene en el crecimiento óseo y participa en la producción de enzimas en el hígado y de hormonas sexuales y suprarrenales.

En relación a los minerales, el bonito posee cantidades importantes de potasio, fósforo, magnesio y hierro, además de yodo. El yodo es indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroides que regula numerosas funciones metabólicas. El magnesio se relaciona con el funcionamiento del intestino, los nervios y los músculos. También forma parte de huesos y dientes y mejora la inmunidad, además de poseer un suave efecto laxante. El hierro es necesario para la generación de hemoglobina, proteína que transporta el oxígeno desde los pulmones a todas las células y su aporte adecuado previene la anemia ferropénica.

El inconveniente del bonito es su contenido en purinas, que en el organismo se transforman en ácido úrico, por lo que no se aconseja en caso de hiperuricemia o gota. Asimismo, las conservas de bonito constituyen una importante fuente de compuestos antioxidantes, básicos para prevenir ciertos tipos de cáncer.

Tabla de composición nutricional por 100gr de porción comestible:

Energía (kcal)	138
Proteínas (gr)	21
Grasas (gr)	6
Hidratos de carbono (gr)	0
Hierro (mg)	1
Magnesio (mg)	28
Yodo (mg)	10
Calcio (mg)	35
Zinc (gr)	1
Colesterol (mg)	38
B2 o riboflavina (mg)	0,2
B3 o niacina (mg)	17,8
B9 o ácido fólico (mcg)	15
B12 (mcg)	5
Vitamina A (mcg)	40
Vitamina D (mcg)	20
Ácidos grasos saturados (gr)	1,2
Ácidos grasos monoinsaturados (gr)	1,6
Ácidos grasos poliinsaturados (gr)	1,4

4. TIPOS DE BONITO

Al género *Sarda* pertenecen, además del bonito del sur o bonito común, otras especies como.

- **Bonito Austral.** También recibe el nombre de bonito rayado de Australia. Es exclusivo de los mares de Oceanía.
- **Bonito Mono.** Habita en el Pacífico y en las costas indias. Es una de las especies de bonito más extendida. Presenta rayas horizontales solamente en el lomo.
- **Bonito del Pacífico Oriental.** Esta especie se diferencia del resto en que tiene rayas verticales.

5. PRESENTACIÓN EN EL MERCADO

En las pescaderías se suele presentar entero y eviscerado. Se corta en rodajas. Se llama ventrescas a las piezas que se sacan de la zona ventral del pez. Se puede comercializar congelado en rodajas, aunque no es muy habitual ya que el pescado azul tiene una duración más corta congelado. Sí que puede encontrarse descongelado en pescaderías, que lo venden luego al corte.

Cuando se compra en rodajas, tiene poco desperdicio, sólo sobra la piel y la espina, que pueden suponer el 15-25% del peso. Un bonito entero sí tiene mucho desperdicio, ya que la cabeza es grande y en ese caso la parte comestible es sólo del 58%.

6. POSIBLE ACUMULACIÓN DE TÓXICOS

Son peces carnívoros, por lo que pueden acumular tóxicos como por ejemplo metales. Por ello, se recomienda que las embarazadas y los niños no hagan un consumo abusivo de este tipo de pescados, aconsejando un consumo de tan solo una vez por semana.

7. DIFERENCIAS ENTRE BONITO Y ATÚN

A pesar de existir notables diferencias, entre los consumidores hay una gran confusión entre el bonito del Norte y el atún. La distinción culinaria más notable, es que la carne del bonito es más sabrosa y su textura es muy suave. Por otro lado, el color es mucho más blanco que el del resto de los túnidos. El atún claro lo encontramos en muchas de las conservas del mercado y se caracteriza por tener un aspecto más rosado.

Bajo el nombre comercial de atún se envasa el atún listado, que posee una carne más oscura y de textura más áspera. El bonito, por su parte, dispone de un menor porcentaje de grasa: mientras el atún claro alcanza el 10%, el bonito se reduce a un 6%.