

Pez espada

Swordfish

Xiphias gladius



El pez espada (*Xiphias gladius*) de la familia de los xifiideos, es un pez de cuerpo alargado y muy robusto en la parte anterior. Dorso azul muy oscuro, casi negro, flancos más claros con reflejos en bronce y vientre plateado. Morro muy largo terminado en una prominencia en forma de «espada», grande y aplastada. Pedúnculo caudal con una fuerte cresta a cada lado. Dos aletas pectorales, dos dorsales, dos anales y con caudal en forma de hoz. Línea lateral y escamas, ausentes en adultos. Piel rugosa. Puede alcanzar hasta 600 cm y 500 kg de peso, si bien su talla máxima queda estipulada alrededor de 450 cm, común 80-220 cm y mínima en Mediterráneo, 120 cm.

Debemos especificar que la única especie existente de pez espada es el *Xiphias gladius*. Sin embargo, es frecuente confundir al pez espada con el emperador (*Lavurus imperialis*) porque en algunas regiones el pez espada también es conocido y se comercializa con este nombre. Ambas especies tienen una composición nutricional muy cercana. Además, es común que algunas especies de tiburones como el cazón (*Galeorhinus galeus*) se vendan como si fuera pez espada gracias a la similitud que su carne presenta al corte.

Hábitat y pesca

El pez espada es típico de aguas tropicales y templadas: Atlántico, Mediterráneo, Adriático y Mar Negro. Localmente común. Es un pez voluminoso de alta mar, inconfundible por su espada y tamaño; migratorio y viajero, se aproxima a las costas en verano en persecución de los cardúmenes. Vive generalmente entre aguas, aunque puede nadar en superficie con el dorsal y caudal fuera del agua, e incluso descender hasta 800 m de profundidad. Puede nadar hasta los 100 km/h de velocidad, debido a la forma de su aleta caudal. Gran cazador, agresivo y voraz, puede resultar peligroso. Como anécdota, citar que se han llegado a encontrar «espadas» clavadas en las paredes de los barcos. Se alimenta de agujas, caballas y pescados azules en general, pero con especial predilección por los cefalópodos, calamares y potas especialmente.

Se pesca, sobre todo, en aguas oceánicas, abiertas, alejadas de las costas, con palangres de superficie, redes y sedal. Con mayor frecuencia, se encuentra en el mercado en los meses de invierno.

Porción comestible

94 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Ácidos grasos omega 3, selenio, fósforo, vitamina B₁₂, niacina, vitamina A y D.

Valoración nutricional

Es un pescado semigraso (4,3 g de lípidos totales por 100 g de porción comestible de alimento) de alta calidad, con un valor culinario muy elevado. El color blanco de su carne y su buena conservación son factores que lo acreditan. Al ser un pescado «limpio» es ideal para aquellos que no son grandes aficionados al pescado, y además,

una vez cocinado se parece más a una carne de ternera o de pollo, puesto que su sabor a pescado es muy sutil.

Entre sus aportes cabe destacar su alto valor proteínico, el importante contenido en ácidos omega 3, así como en vitaminas B₁₂ y niacina —entre las vitaminas hidrosolubles—, y en vitamina A y D —entre las liposolubles—. El aporte de vitamina B₁₂ en una ración de pez espada es más de tres veces el recomendado como ingesta diaria (IR/día), siendo —para la niacina y la vitamina D—equivalente a dos tercios de las IR/día, y para la vitamina A, tres cuartos de sus IR/día.

Respecto a los minerales, como en el resto de pescados, son muy significativos los aportes de selenio y fósforo, ligeramente significativos los de magnesio, y leves los de hierro y potasio. Así, la porción comestible de una ración de pez espada, cubre el 100% de las ingestas recomendadas al día (IR/día) para el selenio y el fósforo, casi el 25% de las de magnesio, el 14% de las IR/día de potasio, y alrededor del 10% de las de hierro.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	107	151	3.000	2.300
Proteínas (g)	17	24,0	54	41
Lípidos totales (g)	4,3	6,1	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,15	1,62	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	1,43	2,02	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,99	1,40	17	13
ω-3 (g)*	0,884	1,246	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,031	0,044	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	39	55,0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	78,7	111	2.500	2.000
Calcio (mg)	19	26,8	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,9	1,3	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	57	80,4	350	330
Zinc (mg)	0,4	0,6	15	15
Sodio (mg)	102	144	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	342	482	3.500	3.500
Fósforo (mg)	506	714	700	700
Selenio (μg)	48,1	67,8	70	55
Tiamina (mg)	0,05	0,07	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,05	0,07	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	9	12,7	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,51	0,72	1,8	1,6
Folatos (μg)	15	21,2	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	5	7,1	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	500	705	1.000	800
Vitamina D (μg)	7,2	10,15	15	15
Vitamina E (mg)	1	1,4	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (PEZ ESPADA). 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. —: Dato no disponible. Tr: Trazas.*Datos incompletos.