

P

Pez espada

Pez espada

Swordfish

Xiphias gladius

Características y hábitat

El pez espada es un pez voluminoso de alta mar, migratorio y viajero típico de aguas tropicales y templadas capaz de nadar a 100 km/h. Cruza del Atlántico al Mediterráneo por el Estrecho en los meses de abril y mayo para desovar en la zona de Sicilia y retorna en los meses de septiembre y octubre. Gran cazador, agresivo y voraz, vive generalmente entre aguas aunque puede nadar en superficie con la dorsal y caudal fuera del agua, e incluso descender hasta los 500 metros de profundidad. Se alimenta de agujas, caballas y pescados azules, además de pulpo, calamar y pota.

Composición Nutricional del Pez espada (Por cada 100 gr. de porción comestible)

Energía (Kcal)	107	Hierro (mg)	0,9
Proteínas (gr)	17	Magnesio (mg)	57
Lípidos Totales (gr)	4,3	Zinc (mg)	0,4
A.G saturados (gr)	1,15	Sodio (mg)	102
A.G monoinsaturados (gr)	1,43	Potasio (mg)	342
A.G poliinsaturados (gr)	0,99	Fósforo (mg)	506
w-3 (gr)	0,884	Selenio (microgr.)	48,1
w-6 (gr)	0,104	Ácido fólico (microgr.)	15
Colesterol (mg)	39	Vitamina A (microgr.)	500
Agua (gr)	78,7	Vitamina B12 (microgr.)	5
Calcio (mg)	19		

Fuente: MARM-FEN



Época de captura

El pez espada se puede encontrar en los mercados los 12 meses del año, aunque es más abundante entre septiembre y marzo.

Zonas de captura

Habita principalmente en aguas del Mediterráneo, Atlántico, Índico y Pacífico. Ocasionalmente se encuentra en mares fríos pero sin pasar los frentes de los océanos Ártico y Antártico.

— Zonas de captura