

C

Caballa

## Caballa

*Scomber scombrus*

Atlantic mackerel (ING)

Maquereau bleu (FR)

Scombro (IT)

Sarda (POR)

Makrele (AL)



### Características y hábitat

La caballa es una especie pelágica que pertenece al grupo de los pescados azules por su alto contenido en grasa en el músculo. Vive en medias aguas, a unos 250 metros, subiendo a la superficie a menudo para cazar. En invierno se dirigen a zonas más profundas para realizar largas migraciones transoceánicas en primavera y verano, formando grandes bancos en capas más superficiales, que es donde se les captura. Es una especie muy voraz que se alimenta abundantemente de pescado menudo como sardinillas o boquerones.

### Composición Nutricional de la Caballa (Por Cada 100 Gr De Porción Comestible)

ENERGÍA (Kcal)	150	MAGNESIO (mg)	31
PROTEÍNAS (gr)	15	YODO (microgr.)	10
LÍPIDOS TOTALES (gr)	10	ZINC (mg)	0,5
A.G. Saturados (gr)	2,86	SODIO (mg)	130
A.G. monoinsaturados	3,07	POTASIO (mg)	360
A.G. Poliinsaturados (gr)	2,35	FÓSFORO (mg)	239
Omega-3 (gr)	2,05	SELENIO (microgr)	30
Omega-6 (gr)	0,18	VITAMINA A (microgr)	36
Colesterol (mg)	80	VITAMINA B6 (microgr)	0,7
AGUA (gr)	75	VITAMINA B12 (microgr)	10
CALCIO (mg)	17		
HIERRO (mg)	1	VITAMINA D (microgr)	16

Fuente: MARM-FEN



### Época de captura

Aunque está presente en el mercado durante todo el año, tiene una marcada estacionalidad, estando en su mejor momento entre los meses de febrero y mayo.

### Zonas de captura

Atlántico septentrional: desde el norte de Noruega e Islandia hasta las costas de África occidental y las Azores. Costas de EEUU y Canadá, Báltico, Mediterráneo y Cantábrico.

— Zonas de captura

### Procedencia de la Caballa Comercializada en la red de Mercas



Fuente: Mercasa

### Especies sustitutivas

Estornino (*Scomber japonicus*)

Más migratorio que la caballa y de aguas más templadas. Las diferencias más aparentes a primera vista son un color más claro que la caballa en dorso y cabeza, dibujos más irregulares y con ojos de mayores proporciones.

### Exportaciones Españolas de Caballa (*scomber scombrus*) 2010 y top 5 países DESTINO (toneladas)

FRESCO	14.911	CONGELADO	42.647
ITALIA	4.923	RUMANÍA	9.875
PORTUGAL	3.350	EGIPTO	7.118
RUMANÍA	2.316	BULGARIA	2.084
FRANCIA	1.630	PORTUGAL	2.071
GRECIA	707	R. UNIDO	2.008

**TOTAL EXPORT: 57.558**

Fuente: Datacomex

### Importaciones Españolas de Caballa (*scomber scombrus*) 2010 y top 5 países de ORIGEN (toneladas)

FRESCO	12.243	CONGELADO	8.225
PORTUGAL	11.132	PORTUGAL	6.524
FRANCIA	1.034	P. BAJOS	497
DINAMARCA	25,1	IRLANDA	441
IRLANDA	12,9	R. UNIDO	295
ITALIA	11,1	ISLANDIA	102

**TOTAL IMPORT: 20.468**

Fuente: Datacomex