



## MARISCO PESCADO

### Lubina

*(Dicentrarchus labrax)*

La lubina es un pescado blanco que pertenece a la familia de los Serránidos y que habita las aguas del Mar del Norte, Atlántico y Mediterráneo. Así mismo también es posible encontrarla en las costas senegalesas.

Este pez de cuerpo alargado y grisáceo vive en zonas rocosas y arenosas, cerca de la superficie. Los individuos adultos tienen una mancha oscura en la parte posterior de las branquias que los hace fácilmente identificables. Así mismo este pescado suele alcanzar los 40-80 cm de talla media llegando a pesar en torno a 1 kilo.

La lubina es un pescado muy apreciado en la gastronomía ya que su carne, baja en grasa, tiene un sabor muy suave. Además está considerado como uno de los pescados más nutritivos por su alto contenido en vitaminas del grupo B y por su aporte de potasio, hierro y fósforo, elementos esenciales para mantener una vida sana.



Lobarro



Robaliza



Lupina



Lobarro

## Tabla Nutricional

Elementos	en 100 gr
Energía	85,95 Kcal
Proteínas	18 gr
Lípidos	1,3 gr
Fósforo	210 Mg
Potasio	255 Mg
Hierro	1,1 Mg
Magnesio	26 Mg
Vitamina B1	0,11 Mg
Vitamina B2	0,16 Mg
Vitamina B3	6,7 Mg
Vitamina B12	3,8 Mg

### El Dato Curioso

#### El pez "lobo"

La legendaria voracidad de este pez, que le lleva a atacar indiscriminadamente a todo tipo de pequeños peces y crustáceos, motivó que se le llamara "Lubina", nombre que proviene del latín "lupa" cuyo significado es "lobo".



ORIGEN



TEMPORADA



MÉTODO



Mar del Norte, Atlántico (Costa de Senegal) y Mediterráneo.

Durante todo el año, aunque de noviembre a marzo es la mejor temporada.

Pesca de arrastre, palangre y arte del Curricán.