

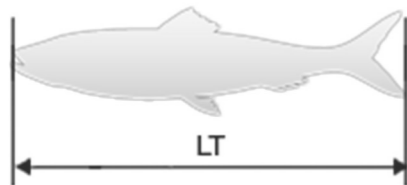
# Caballa

Código FAO: MAC

Nombre científico  
***Scomber scombrus***

Nombre gallego  
**Xarda**

Nombre castellano  
**Caballa**



Tamaño mínimo: 20 cm

Forma de medición: El tamaño se mide desde la punta de la cabeza hasta el extremo de la aleta caudal

## Sabías que...?

La caballa es un pescado azul, de cuerpo alargado y cilíndrico. Es un pescado gregario, rápido nadador, con hocico puntiagudo y boca ancha y mandíbula potente. Los ojos son grandes, con borde anterior y posterior cubiertos por una membrana o párpado adiposa.

Su cuerpo está totalmente cubierto por escamas pequeñas. Tiene el lomo de color azul verdoso con líneas transversales sinuosas de color negro y los flancos son plateados y el vientre blanco, sin manchas. Presenta una especie de aletas (pínnulas) próximas a la cola, tanto en el dorso como en el vientre.

Se alimenta de pequeños peces, cefalópodos y crustáceos.

Alcanza la madurez sexual a los 2 o 3 años de vida, cuando tiene una longitud de unos 30 cm. Puede llegar a los 70 cm de longitud y, por lo general, el tamaño que alcanzan las hembras es superior al de los machos.

Es una especie longeva, puede vivir muchos años. La edad máxima conocida es de 17 años.

**Minerales:**  
Selenio,  
Fósforo,  
Hierro, Potasio  
y Magnesio

Aporte de  
**proteínas**  
de alto valor  
biológico

Alto contenido  
en ácidos  
grasos **omega**  
3

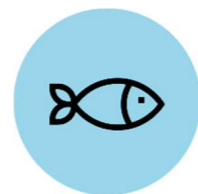
Ayuda a  
disminuir el  
**colesterol** y  
**triglicéridos**  
en sangre

Rico en  
**vitaminas B12**  
y D. Aporta B3,  
B6, B2 y  
vitamina E

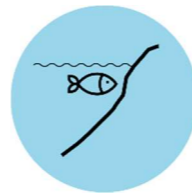


Mejor época de consumo:

EN FEB MAR **ABR**  
**MAY JUN JUL** AGO  
SET OCT NOV DIC

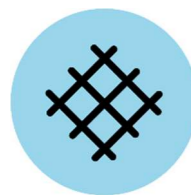


Tipo de producto:  
**Pescado**

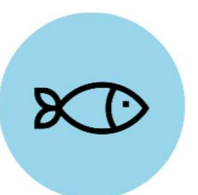


Hábitat:

**Especie pelágica. Se encuentra desde aguas superficiales hasta 1000 m de profundidad. En invierno se sitúa a mayor profundidad que en verano. A finales de la primavera, se acerca a capas más superficiales, nadando en grandes bancos, cuando se captura.**



Arte de pesca:  
**Cerco**  
**Enmalle**  
**Línea**



Comercialización:  
**Fresca**  
**En conserva**  
**Congelada**

## Como cocinála:

Con intenso sabor, la caballa se puede consumir frita, a la parrilla, marinada, en escabeche o al horno. También en patés, hamburguesas, albóndigas, tostas, revueltos, ensaladas.

Más suave es a la plancha con ajo, perejil y limón. En el horno tiene el equilibrio de un plato rotundo con una guarnición adecuada: sobre unha base de cebolla y patatas, todo muy fino, se ponen los filetes adobados, se cubre con papel de aluminio y se le da un asado corto.