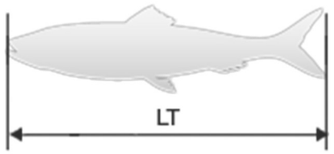
Sargo Común

Código FAO: SWA

Nombre científico
Diplodus sargus

Nombre gallego
Sargo común

Nombre castellano
Sargo común



Talla mínima: 22 cm

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

Sabías que...?

El sargo común es un pescado semigraso de cuerpo ovalado, alto y comprimido y boca pequeña. De color gris plateado, posee unas líneas estrechas verticales que bajan desde el lomo, más marcadas en los ejemplares más jóvenes. En el nacimiento de la cola tienen una mancha negra.
Cuerpo cubierto totalmente de escamas grandes y visibles.
Es un excelente nadador, de hábitos gregarios, puede formar grupos muy numerosos. Busca refugio en hendiduras y cuevas cuando se siente amenazado.
Especie carnívora aunque también se alimenta de algas. Consume peces menores, bivalvos, gasterópodos, crustáceos, lombrices e incluso erizos.
Puede llegar a medir hasta 45 centímetros, aunque lo normal son 20 o 25 cm. Alcanza la madurez sexual entre los dos y tres años de edad y período reproductivo va de marzo a junio.

Minerales: Calcio, Potasio Sodio, Fósforo y Hierro

Importante aporte de **proteínas** de alto valor biológico

Su aporte en grasas es mayoritariamente ácidos grasos insaturados **omega 3**

El aporte en **selenio** fortalece el sistema inmune

Rico en **vitaminas** B1, B2 y B12

Mejor época de consumo:

ENE FEB MAR ABR
MAY JUN JUL AGO
SET OCT NOV DIC

Tipo de producto:
Pescado semigraso

Hábitat:
Habita en zonas cerca de la costa sobre fondos rocosos, desde la superficie hasta 50 metros de profundidad aunque es más abundante en los primeros 20 metros. Se desplaza a fondos arenosos en busca de alimento. Los ejemplares juveniles se encuentran en aguas más superficiales

Arte de pesca:
Enmalle
Palangre

Comercialización:
Fresca

Como cociñalo:

Pescado de la pesca artesanal de frescura óptima con gran valor gastronómico. Se puede encontrar en los mercados de forma regular. Se consume sobre todo a la plancha, asado a la parrilla, guisado o al horno con patatas.

pescadeRías ¿de onde se non?
XUNTA DE GALICIA CONSELLERÍA DO MAR
UNIÓN EUROPEA
galicia X21 22