

Anchoa salada en aceite

European anchovy in oil

El boquerón (*Engraulis encrasicolus*) es un pez perteneciente a la familia de los engráulidos. El boquerón, junto con la sardina y el jurel, son los tres pescados azules más consumidos en nuestro país. La anchoa es el producto obtenido tras el tratamiento en salazón del boquerón, aunque en el norte y centro de la península se utilizan los dos términos indistintamente para llamar a este pescado, ya sea fresco o en conserva.



Aspectos de elaboración

Una vez capturados y transportados hasta las fábricas conserveras, los boquerones se descabezan, evisceran y lavan. Después se introducen, separados por tamaños, en cubos o barriles, donde se colocan por capas (sal-boquerón-sal), terminando en una capa de sal. Con peso sobre ellos, se dejan así de 3 a 7 meses. Durante este periodo se produce una pérdida de agua y grasa en la carne del boquerón, incorporándose la sal en su lugar, lo que favorece una serie de transformaciones que hacen que el pescado madure y adquiera las características de color, olor, textura y sabor propias de la «anchoa en aceite».

Una vez sacadas las anchoas de los depósitos, se lavan, se elimina el agua sobrante y las espinas dorsales, y se recortan los restos de espinas y piel, quedando limpios todos los filetes. Finalmente, se introducen en envases (latas o tarros de cristal) que se rellenan con aceite, y se cierran herméticamente. Hay dos tipos de semiconservas de anchoas: las artesanales y las de elaboración industrial. Las primeras no se someten a ningún tratamiento térmico, y en las de elaboración industrial se aplica un tratamiento por calor, el escaldado, que consiste en introducir las latas en agua caliente. De todos modos, ese escaldado no destruye totalmente los microorganismos ni garantiza su estabilidad a temperatura ambiente. Por ello, las anchoas en aceite, independientemente de que sean de elaboración artesanal o industrial, son semi-conservas que deben guardarse en el frigorífico hasta el momento de su consumo.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto envasado.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos omega-3, sodio, selenio, fósforo, hierro, niacina, vitamina D y vitamina B₁₂.

Valoración nutricional

Hablando siempre del producto escurrido, las anchoas en aceite aportan unas 200 Kcal cada 100 g de porción comestible, calorías que aumentan considerablemente si se consume el aceite. El 27% del contenido de 100 gramos de anchoas en aceite (escurridas) corresponde a las proteínas (de gran calidad), y un 9% a la grasa. Cabe destacar también su riqueza en minerales como selenio, fósforo y hierro. Asimismo, su

contenido en vitaminas como la B₁₂ y la D es importante. Por todo ello, las anchoas en aceite son un alimento nutritivamente muy rico.

La anchoa, como pescado azul, tiene una grasa muy saludable; destacando, principalmente, por la elevada proporción de ácidos grasos insaturados. En concreto, el contenido en ácidos grasos omega 3 de una ración de anchoas en aceite de oliva (30 gramos) alcanza el 6-8% de los objetivos nutricionales recomendados para hombres-mujeres/día respecto a este nutriente.

Pero las anchoas en aceite tienen mucha sal, por lo que no se recomienda su consumo a quienes sufren de hipertensión o siguen una dieta baja en sodio. También deben evitarlas aquellos que tengan niveles altos de ácido úrico en sangre, ya que en el pescado azul abundan las purinas (un tipo de proteínas que al ser metabolizadas en nuestro organismo se transforman en ácido úrico).

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (30 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	195	59	3.000	2.300
Proteínas (g)	27,4	8,2	54	41
Lípidos totales (g)	9,3	2,8	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,22	0,37	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	5,04	1,51	67	51
AG poliinsaturados (g)	3,04	0,91	17	13
ω-3 (g)	0,704	0,211	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	—	—	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0,4	0,1	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	62,9	18,9	2.500	2.000
Calcio (mg)	273	81,9	1.000	1.000
Hierro (mg)	4,2	1,3	10	18
Yodo (μg)	18	5,4	140	110
Magnesio (mg)	54,8	16,4	350	330
Zinc (mg)	3,4	1,0	15	15
Sodio (mg)	3.930	1.179	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	230	69,0	3.500	3.500
Fósforo (mg)	300	90,0	700	700
Selenio (μg)	36,5	11,0	70	55
Tiamina (mg)	Tr	Tr	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,21	0,06	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	3,8	1,1	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,19	0,06	1,8	1,6
Folatos (μg)	18,5	5,6	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	3,4	1,0	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	67,4	20,2	1.000	800
Vitamina D (μg)	11,8	3,54	15	15
Vitamina E (mg)	0,98	0,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (ANCHOAS EN ACEITE). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. Tr: Trazas.