

Ventresca de bonito



Ventresca tuna

La ventresca es la parte más jugosa y sabrosa del bonito blanco o bonito del Norte (*Thunnus alalunga*). (Ver Bonito). Se conoce también como el «chaleco del bonito», porque es la pieza de este delicioso pescado que se extiende desde la sotabarba hasta su vientre. De este modo, componen la ventresca unos filetes de carne con textura gelatinosa e intenso sabor, que nos hacen degustarla exquisita y nutritiva grasa del bonito.

Es un producto muy especial, que en las conserveras se trabaja todavía hoy de forma artesanal. Una vez recogido el bonito en la campaña de pesca, se separa la zona ventral y se cuece aparte, limpiando convenientemente los filetes —uno a uno y por ambas partes—. A continuación, se envasa en aceite de oliva y se esteriliza para su conservación.

Hábitat y pesca

Es un animal con mucha musculatura, poderoso, insaciable, que despliega un gasto energético enorme. En su migración entra en la Península por el noroeste, dividiéndose en dos ramas, una de las cuales se va al Mediterráneo, mientras que la otra, la más voluminosa, recorre durante primavera y verano toda la costa cantábrica. Es por tanto un pez de aguas no muy frías, que vive en profundidades medias (a unos 100 m de profundidad) y nada formando grandes bancos que se acercan a la costa sólo en primavera. La temporada del bonito comprende los meses de verano, principalmente mayo, junio, e incluso octubre. A este periodo se le conoce con el nombre de «costera del bonito». Se pesca a caña, anzuelo con cebo vivo y curricán.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, fósforo, tiamina, niacina, vitamina B₆, vitamina B₁₂ y vitamina D.

Valoración nutricional

La ventresca de bonito fresca se cotiza, especialmente, en el mercado, por su exquisito sabor y aporte en ácidos grasos. El bonito del Norte es un pescado graso (6 g de lípidos/100 g de porción comestible), si bien la ventresca es una pieza de este pescado con un aporte algo inferior en grasas (4 g/100 g de porción comestible), disminuyendo —casi en idéntica proporción— los contenidos en ácidos grasos saturados, monoinsaturados, y poliinsaturados. Por ello, la grasa poliinsaturada sigue manteniéndose más elevada, propiedad que le hace muy recomendable para la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares. Por el contrario, contiene una proporción levemente superior en proteínas, 25% respecto a 21% que es la razón media de su carne en general. Siendo, igualmente, proteínas de un alto valor biológico.

Además, la presencia del bonito en nuestra dieta se traduce en un enriquecimiento en minerales como el fósforo, el potasio, el hierro y el magnesio. Así, una ración de ventresca cubre el 43% de las IR/día para el fósforo —en el grupo de población descrito, hombres y mujeres de 20 a 39 años, con una actividad física moderada—; el 20 % de las IR/día para el hierro en hombres (11%, en mujeres); y el 14% de las IR/día para el potasio en hombres y mujeres.

Entre las vitaminas es importante el aporte de vitamina B₁₂ y vitamina D, ya que una ración de ventresca supera las ingestas recomendadas diarias para ambas vitaminas; además, cubre el 100% de las de niacina para las mujeres, el 75% para los hombres; y alrededor del 30% de las de vitamina B₆ y tiamina. Por último, los aportes de vitamina E son levemente moderados, cubriendo un 11% de las ingestas recomendadas al día para este micronutriente en el grupo poblacional seleccionado.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	135	202	3.000	2.300
Proteínas (g)	24,7	37,1	54	41
Lípidos totales (g)	4	6,0	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,000	1,50	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,800	1,20	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,700	2,55	17	13
ω-3 (g)	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	45	67,5	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	70	105	2.500	2.000
Calcio (mg)	8	12,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,3	2,0	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	23	34,5	350	330
Zinc (mg)	0,7	1,1	15	15
Sodio (mg)	39	58,5	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	330	495	3.500	3.500
Fósforo (mg)	204	306	700	700
Selenio (μg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	0,22	0,33	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,06	0,09	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	10	15,0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,4	0,60	1,8	1,6
Folatos (μg)	15	22,5	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	3	4,5	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	26	39,0	1.000	800
Vitamina D (μg)	5	7,50	15	15
Vitamina E (mg)	0,9	1,4	12	12

Tablas de Composición del CESNID (2004). (BONITO DEL NORTE CRUDO). 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.