

Arenque



Herring

Clupea harengus L.

El arenque (*Clupea harengus*), también conocido por arenque del Atlántico, es muy similar a la sardina; sólo se diferencian por la aleta anal, ausente en el arenque. Es un pez osteictio, es decir, de esqueleto óseo, de la familia de los clupeidos, a la que también pertenecen especies muy apreciadas, como la sardina y el boquerón. Este pez presenta un color azulado, pardo o negruzco en el dorso, que se va aclarando por los laterales hasta alcanzar un tono plateado en el vientre. Algunos ejemplares tienen unas manchas púrpuras, rosadas o doradas en el opérculo y en los flancos. La quilla ventral está poco marcada; el cuerpo, lateralmente comprimido; y su vientre, redondeado. La mandíbula inferior es prominente; el labio superior, entero; y la base de la aleta caudal carece de escamas. Puede alcanzar 40 cm de largo y un peso de hasta 700 g, siendo su talla normal de unos 25 cm.

Hábitat y pesca

Los arenques se distribuyen por el Atlántico Norte, desde las costas de Terranova, los Estados Unidos y Groenlandia hasta Europa (Islas Británicas, Mar del Norte, Báltico). Requieren aguas cuya temperatura no exceda los 15°C y, debido a las variaciones térmicas anuales que se producen en el Atlántico, consecuencia de los desplazamientos inducidos por la corriente del Golfo, realizan migraciones periódicas de norte a sur. Viven en alta mar agrupados en grandes bancos de millones de individuos. Se alimentan de larvas de crustáceos y zooplancton (animales diminutos que forman parte del plancton marino), que son filtrados a través de sus branquias. Estos órganos forman una especie de peines tupidos que actúan a modo de criba para retener las partículas de alimento.

Es un pez gregario —se aproxima a las costas en la reproducción—. En éstas, machos y hembras, en perfecta sincronía, sueltan al mar sus gametos y se produce la fecundación. La puesta es más bien escasa para un pez, ya que cada hembra pone por término medio unos 30.000 huevos. Los jóvenes litorales son los ejemplares más apreciados, sobre todo cuando llevan huevos o lechaza.

Y en general, los arenques son un producto pesquero de primer orden, del que cada año se capturan —por artes de cerco, con luz— varios miles de toneladas destinadas al consumo, tanto como pescado fresco como ahumado o conservado en salazón.

Porción comestible

61 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos omega 3, selenio, fósforo, yodo, vitamina D y B₁₂.

Valoración nutricional

El arenque es un pescado graso (9% de lípidos), con un alto contenido en ácidos grasos poliinsaturados omega 3, lo que le convierte en un alimento muy cardiosaludable

para nuestra dieta. Su contenido proteico también es elevado, siendo una proteína de alta calidad.

Respecto a los minerales, los aportes más sobresalientes son los de selenio —uno de los antioxidantes de nuestro organismo, que trabaja junto a la vitamina E y la enzima glutatión peroxidasa—, seguidos de los de fósforo —segundo mineral más abundante del organismo—. Otros aportes considerables son los de yodo —mineral que se encuentra en su mayor parte en las glándulas tiroideas, siendo un constituyente esencial de las hormonas sintetizadas en ellas, y desempeña un importante papel en la regulación del crecimiento y el desarrollo.

El contenido vitamínico es muy significativo en el aporte de vitaminas D y B₁₂, y menos significativo en el de las vitaminas: niacina y B₆.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (70 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	153	187	3.000	2.300
Proteínas (g)	18	22,0	54	41
Lípidos totales (g)	9	11,0	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,81	2,21	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	4,52	5,51	67	51
AG poliinsaturados (g)	2,4	2,93	17	13
ω-3 (g)	1,367	1,668	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,401	0,489	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	70	85,4	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	73	89,1	2.500	2.000
Calcio (mg)	20	24,4	1.000	1.000
Hierro (mg)	1	1,2	10	18
Yodo (μg)	20	24,4	140	110
Magnesio (mg)	31	37,8	350	330
Zinc (mg)	0,5	0,6	15	15
Sodio (mg)	67	81,7	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	340	415	3.500	3.500
Fósforo (mg)	223	272	700	700
Selenio (μg)	34	41,5	70	55
Tiamina (mg)	0,02	0,02	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,23	0,28	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	7,1	8,7	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,45	0,55	1,8	1,6
Folatos (μg)	5	6,1	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	6	7,3	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	83	101	1.000	800
Vitamina D (μg)	22,5	27,45	15	15
Vitamina E (mg)	0,21	0,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (ARENQUE). 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. Tr: Trazas