



# La anchoa, pequeña y sabrosa

El boquerón, en sus múltiples preparaciones tanto domésticas como enlatadas, es rico en ácidos grasos y minerales



ANA SANTIAGO

**VALLADOLID.** Tan fácil como abrir una buena lata o bote. Un poco de pan tostado, o al horno, y unos filetes, solos o acompañados de algún queso, sobre esta cama. Un buen vino o cerveza para acompañar y el manjar está asegurado. Es la anchoa un bocado apreciado, aunque en su forma en salazón, que es cuando más recibe tal nombre, tiene adeptos o detractores. No hay término medio. Es más generalizado su aprecio en sus formas más fáciles, los boquerones fritos o en vinagre.

Sea como fuere, es un pescado azul muy recomendable en la dieta semanal, de fácil preparación aunque algo pesado de limpiar, salvo que se opte por la conserva.

La anchoa, boquerón o bocarte –son la misma especie– llega hacia el mes de abril a los puertos. Pescado azul de temporada, es uno de los más apreciados y consumidos y, además de apetitoso y saludable, es muy económico. Más cara resul-

ta su adquisición en salazón. Las de Santoña, en Cantabria, curadas en sal y enlatadas en aceite de oliva, no tienen competencia. En el litoral mediterráneo, donde este pescado recibe el nombre de boquerón, se prepara al horno, al limón, en vinagre –receta típica también en Castilla y León– y frito, sobre todo en Andalucía. En el País Vasco, las anchoas fritas son las más populares, pero también destacan albaradas sin espinas, con aceite, ajos y guindillas –como las angulas– y revueltas con huevo. Por cierto, las diferentes formas de preparación no alteran su valor nutritivo.

Destaca, sobre todo, por su aporte en ácidos grasos insaturados oleico, linoleico y omega 3. Estos dos últimos son ácidos grasos esenciales que el organismo no fabrica y debe obtenerlos a través de la die-

## Los bocartes frescos son además buenos para el colesterol y baratos

viene el desarrollo de arritmias cardíacas e, incluso, de muerte súbita. El aporte de calorías es de unas 127 calorías por 100 gramos, con un aporte de proteínas de alto valor biológico de 17 gramos por



ta y ayudan al cuerpo a regular los niveles de colesterol. El omega 3 actúa reduciendo el llamado 'colesterol malo' y aumentando el 'bueno'.

El bocarte es de los peces que más servicio han prestado a los pescadores, pues mucho antes de que se conociera la sardina, el arenque y la meleta se lo conocía muy bien y llenaba los mercados.

Es importante, como en el caso de cualquier pescado, saber comprarlo y buscar su frescura. Debe presentar un cuerpo rígido, piel brillante y olor a mar y conviene adquirirlo donde la venta sea abundante y no se le moje para aparentar un lustre que no tiene.

Fue en Santoña donde se inició la fabricación de las anchoas en sal

y aceite; aunque los descubridores de la salazón fueron los romanos.

También cuenta la historia que, a finales del siglo pasado un italiano, Giovanni Vella Skatagliota, mediante unos sencillos procesos, partiendo del boquerón en salazón y con cobertura de mantequilla, logró inventar los filetes de anchoa.

La elaboración de los filetes de anchoa para su posterior conservación en lata es una delicada y esmerada labor artesanal. Una vez recibido el boquerón en la conservera, comienza el largo proceso de elaboración que se inicia con el salado y posterior prensado del pescado.

Hay que dejar reposar las anchoas cuatro o cinco meses a una temperatura que oscila entre los 18 y 25 grados, hasta que toman el color rojizo y el aroma apropiados.

Pasado este tiempo, se cortan las anchoas y se procede a la fase de secado, que se consigue mediante un centrifugado que extrae el máximo salitre para que su espacio lo ocupe la mayor cantidad de aceite posible.

El siguiente paso es el empaque, que consiste en abrir las anchoas y retirar a mano la espina central, con-

## VALOR NUTRICIONAL DE LA ANCHOA

COMPOSICIÓN Por cada 100 gr	
Agua (g.)	76,10
Energía (kcal.)	127,00
Proteínas (g.)	17,60
Grasa total (g.)	6,30
Hidratos de carbono totales (g.)	0,00
Colesterol (mg.)	69,00

MINERALES	
Calcio (mg.)	30,00
Magnesio (mg.)	29,00
Sodio (mg.)	116,00
Selenio (g.)	36,50
Potasio (mg.)	331,00
Fósforo (mg.)	182,00

VITAMINAS	
Tiamina o Vitamina B1 (mg.)	0,06
Eq. niacina (mg.)	8,30
Vitamina B6 (mg.)	1,10
Ácido fólico (g.)	8,70
Vitamina B12 (g.)	1,90
Vitamina A: Eq. retinol (g.)	47,00
Retinol (g.)	47,00

virtiendo cada una de ellas en dos filetes. Tras recortar flecos y acometer una última limpieza, las anchoas se envasan y quedan listas para su posterior aceitado, cierre, estuchado y retractilado.

Advierten siempre los fabricantes que, al tratarse de una semiconserva, no está sometida a esterilización porque el calor la inutilizaría. Por ello, es necesario almacenar las latas en lugares muy frescos o en la nevera, entre 5 y 15 grados y consumirlas en un periodo no superior a los ocho meses desde su fecha de fabricación.

La anchoa es un pescado azul, por tanto un pescado graso. El aporte de grasas se sitúa alrededor de los 6 gramos por cada 100 de porción comestible. No obstante, la grasa en los pescados azules es rica en ácidos grasos omega-3 (eicosopentaenoico y docosohexaenoico), representando prácticamente el 50% de su materia grasa. Este tipo de grasa contribuye a disminuir el colesterol malo y los triglicéridos en sangre, además disminuyen la formación de coágulos o trombos en el torrente sanguíneo. Por último, este tipo de grasas ha demostrado que pre-

**FIRMA SALUDABLE**  
DANIEL DE LUIS ROMÁN  
Director del Instituto de Endocrinología y Nutrición. Facultad de Medicina de la Uva

## UN TESORO PLATEADO

viene el desarrollo de arritmias cardíacas e, incluso, de muerte súbita. El aporte de calorías es de unas 127 calorías por 100 gramos, con un aporte de proteínas de alto valor biológico de 17 gramos por

100. En cuanto a las vitaminas, destaca el contenido de algunas pertenecientes al grupo B, como la B2, B3, B6 y B12. Como hemos comentado en ocasiones anteriores, estas vitaminas permiten el

aprovechamiento de los nutrientes energéticos (hidratos de carbono, grasas y proteínas) e intervienen en procesos como la formación de glóbulos rojos, funcionamiento del sistema nervioso y sistema de defensas. No obstante, la cantidad presente de estas vitaminas, es menor si se compara con alimentos ricos en vitaminas del grupo B (cereales integrales, legumbres y carnes en general). La elevada presencia de grasa en la anchoa hace que sea un alimento rico en vitaminas liposolubles (A y D). La vitamina A contribuye al mantenimiento, crecimiento y reparación de las mucosas y de la

piel y es muy importante para la visión nocturna. La vitamina D regula los niveles de calcio en la sangre y favorece su absorción y la formación de un hueso de calidad. Con respecto a los minerales, aporta fundamentalmente, potasio, fósforo, sodio y en menor medida calcio y magnesio. En resumen, la anchoa es un alimento cardiosaludable con un alto aporte de grasas omega 3, vitamina A y D. Este pescado deberíamos incluirlo dentro de la recomendación general de ingesta de 2 a 3 raciones de pescado azul a la semana.