

Arenque salado o ahumado



Atlantic herring cooked
by dry heat

Clupea harengus L.

Aspectos de elaboración

Al igual que las sardinas o el atún, los arenques en conserva se encuentran preparados de muy diversas formas. Éstas son algunas modalidades:

- **Arenque salado:** se vende entero, sin cabeza o en filetes gruesos y se consume crudo tras haberlo lavado.
- **Arenque saur:** «saur» es una antigua palabra francesa que designaba el color marrón rojizo que suele tomar el arenque cuando se le ahuma en frío durante un largo período de tiempo.
- **Buckling:** arenque curado en salmuera tan solo unas horas, ahumado en caliente y que puede consumirse sin más preámbulos. Se conserva unos cuatro días.
- **Craquelot:** arenque que se vende por lo general entero, sin limpiar, apenas salado y semiahumado. Se pasa por la parrilla o se fríe.
- **Gendarmes:** arenque salado durante un mínimo de nueve días y ahumado entre diez y dieciocho horas.
- **Kipper:** arenque que se presenta abierto por la mitad, sin tripas, lavado y salado, marinado entre una y dos horas y ligeramente ahumado en frío. Es el que los ingleses suelen tomar a la hora del desayuno.
- **Bismarks:** así llamado por el viejo canciller alemán que le dio nombre, y es un arenque simplemente marinado en sal y zumo de limón o vinagre.
- **Rollmops:** arenque descabezado, destripado, salado y marinado en un vinagre de alcohol, especias y agua, enrollado en torno a una cebollita o pepinillo y sujetado con un palillo.

En cualquier caso, el producto se prepara a partir de pescado fresco o congelado. El pescado se sala como pescado entero, o descabezado, o descabezado y eviscerado, o fileteado (con piel o sin piel). La salazón es el proceso consistente en mezclar el pescado con una cantidad apropiada de sal de calidad alimentaria, azúcar, especias y todos los ingredientes facultativos y/o en añadir la cantidad apropiada de una solución salina de concentración apropiada. La salazón se efectúa en recipientes herméticos al agua.

Porción comestible

70 gramos por cada 100 gramos del producto entero envasado.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

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

Valoración nutricional

Los arenques salados o ahumados, como los frescos, suponen una buena fuente de proteínas de alto valor biológico. Contienen más sal y menos agua que estos últimos además de que el valor calórico de 100 g de porción comestible es aún más elevado.

La calidad de la grasa es buena, con un gran contenido en ácidos grasos mono y poliinsaturados, destacando el de ácidos grasos omega 3.

Igual que en los arenques frescos, los aportes más elevados de minerales son los de yodo, selenio y fósforo. A estos se les suma los de sodio, proveniente del proceso de curación. Por ello, las dietas restrictivas en sal no deben incluir este pescado.

Su contenido en vitaminas no parece disminuir con el ahumado. La vitamina B₁₂ es el aporte más significativo, seguido del de vitamina D. Al ser ésta una vitamina que facilita la absorción de calcio y fósforo, el consumo de este alimento es muy aconsejado para ayudar a mantener los niveles sanguíneos de estos minerales.

Debido a su baja digestibilidad, los arenques —incluso los frescos— no son aconsejables para los niños ni para aquellas personas con digestiones complicadas.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (100 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	202	141	3.000	2.300
Proteínas (g)	21	14,7	54	41
Lípidos totales (g)	13,1	9,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	2,89	0,15	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	5,73	4,01	67	51
AG poliinsaturados (g)	2,82	1,97	17	13
ω-3 (g)	2,268	1,588	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,165	0,116	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	70	49,0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	65,9	46,1	2.500	2.000
Calcio (mg)	64	44,8	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,5	1,1	10	18
Yodo (µg)	100	70,0	140	110
Magnesio (mg)	35	24,5	350	330
Zinc (mg)	0,5	0,4	15	15
Sodio (mg)	1.880	1.316	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	420	294	3.500	3.500
Fósforo (mg)	280	196	700	700
Selenio (µg)	30	21,0	70	55
Tiamina (mg)	0,05	0,04	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,17	0,12	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	7,9	5,5	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,35*	0,25*	1,8	1,6
Folatos (µg)	16	11,2	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	9	6,3	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	40	28,0	1.000	800
Vitamina D (µg)	17	11,90	15	15
Vitamina E (mg)	1,37*	1,0*	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (ARENQUE Y OTROS PESCADOS RICOS EN GRASAS, SALADOS O AHUMADOS). * USDA National for Standard Reference, Release 26 (2013). (FISH, HERRING, ATLANTIC, COOKED, DRY HEAT). 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.