

# Arenque salado o ahumado



Atlantic herring cooked  
by dry heat

*Clupea harengus L.*

(Ver «Aspectos zootécnicos. ARENQUE»).

## 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 monoinsaturados e insaturados, ácidos grasos omega-3, yodo, potasio, selenio, fósforo, niacina, vitamina B<sub>12</sub> 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 alto contenido en ácidos grasos mono e insaturados, destacando el de ácidos grasos omega-3.

Igual que en los arenques frescos, los aportes más elevados de minerales son los de yodo, selenio, fósforo y potasio. A estos se les suma los de sodio, proveniente del proceso de curación. Por ello, hay que controlar el consumo de este pescado en dietas hiposódicas.

Destaca por ser fuente de niacina, vitamina B<sub>12</sub> y vitamina D. Una ración de arenque ahumado cubre el 80% de las ingestas recomendadas de vitamina D para hombres y mujeres de 20 a 39 años que realizan actividad física de forma moderada.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (100 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	202	141	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	21	14,7	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	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
Coolesterol (mg/1000 kcal)	70	49,0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0	0	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	65,9	46,1	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	64	44,8	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1,5	1,1	10	18
<b>Yodo (µg)</b>	100	70,0	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	35	24,5	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,5	0,4	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	1.880	1.316	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	420	294	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	280	196	700	700
<b>Selenio (µg)</b>	30	21,0	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,05	0,04	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,17	0,12	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	7,9	5,5	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,35*	0,25*	1,8	1,6
<b>Folatos (µg)</b>	16	11,2	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	9	6,3	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	Tr	Tr	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (µg)</b>	40	28,0	1.000	800
<b>Vitamina D (µg)</b>	17	11,90	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	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.