

Boquerón

European anchovy
Engraulis encrasicolus



El boquerón (*Engraulis encrasicolus*) es un pez óseo de a la familia de los *engrálidos*. Es un buen nadador, de cuerpo alargado, y algo aplastado lateralmente. Mide entre 10 y 18 cm. Es de color azul verdoso intenso en el dorso, que se va aclarando hasta llegar a ser plateado en el vientre; y con un recubrimiento de escamas, pequeñas y caducas, que se desprenden con facilidad. Posee un hocico puntiagudo, en cuya parte inferior se encuentra la boca, que se prolonga hasta bastante por detrás de cada ojo, carentes de párpados. Hacia la mitad del lomo se sitúa su aleta dorsal, y a la altura de donde termina ésta —en la zona ventral—, nace su aleta anal, lo que constituye un rasgo diferencial de esta especie. Por último, tiene la aleta caudal bastante bifurcada.

Hábitat y pesca

El boquerón es una especie que abunda en el Océano Pacífico y el Atlántico. También se encuentra en los mares Mediterráneo y Negro, y vive a más de 100 m de profundidad. En los meses de primavera y verano, bancos de boquerones ascienden a las capas más superficiales para alimentarse y reproducirse. En ese momento han adquirido el nivel más alto de grasa y su carne es más aromática y sabrosa, por lo que los pescadores llevan a cabo su captura y comienza lo que se conoce con el nombre de «la costera del boquerón». Durante el invierno los boquerones permanecen a más de 100 m de profundidad, pero las importaciones procedentes de Francia, Italia y otros países como Marruecos, permiten su consumo durante todo el año. A los ejemplares más pequeños, se les conoce con el nombre de «chanquetes», y alcanzan su madurez al año de vida, aunque pueden vivir hasta siete años.

Porción comestible

70 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos omega 3, selenio, fósforo, magnesio, vitamina D, niacina y riboflavina.

Valoración nutricional

El boquerón es un pescado azul, aunque no es uno de los pescados más grasos —las sardinas, el atún o el salmón poseen un contenido graso superior—. La grasa presente en los pescados azules es rica en ácidos grasos omega-3, que contribuyen a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos plasmáticos y aumentar la fluidez de la sangre, por lo que previenen la formación de coágulos o trombos. Por este motivo, se recomienda el consumo habitual de boquerones a la población general, y de manera particular en caso de trastornos cardiovasculares. Asimismo, el boquerón es una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, al igual que el resto de pescados.

En cuanto a las vitaminas, destacan —entre las hidrosolubles— algunas pertenecientes al grupo B como la B₁₂, B₆ y niacina. En general, estas vitaminas permiten el aprovechamiento de los nutrientes energéticos (hidratos de carbono, grasas y proteínas). Por otro lado, la riqueza en grasa del boquerón hace que contenga cantidades interesantes de vitaminas liposolubles como D, la cual regula los niveles de calcio en la sangre y favorece su absorción y fijación en los huesos.

En lo relativo a minerales, el boquerón es buena fuente de selenio, fósforo, potasio, y hierro, cuyo contenido medio de este último es equiparable al de la mayoría de los pescados.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	127	178	3.000	2.300
Proteínas (g)	17,6	24,6	54	41
Lípidos totales (g)	6,3	8,8	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,65	2,31	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	1,33	1,86	67	51
AG poliinsaturados (g)	2,18	3,05	17	13
ω-3 (g)	2,04	2,856	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,126	0,176	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	69	96,6	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	76,1	107	2.500	2.000
Calcio (mg)	30	42,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	1	1,4	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	29	40,6	350	330
Zinc (mg)	0,5	0,7	15	15
Sodio (mg)	116	162	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	331	463	3.500	3.500
Fósforo (mg)	182	255	700	700
Selenio (μg)	36,5	51,1	70	55
Tiamina (mg)	0,06	0,08	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,3	0,42	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	8,3	11,6	20	15
Vitamina B₆ (mg)	1,1	1,54	1,8	1,6
Folatos (μg)	8,7	12,2	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	1,9	2,7	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	47	65,8	1.000	800
Vitamina D (μg)	8	11,20	15	15
Vitamina E (mg)	0,02	0	12	12

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