Beneficios y propiedades de las Anchoas

Una guía completa sobre las verdaderas anchoas del Cantábrico



Guía ofrecida por expertos de DIFERENTE

Índice

00 Introducción / Beneficios y propiedades

01 Anchoas, boquerones y bocartes

02 Mito: las anchoas engordan

03 7 propiedades de las anchoas

04 Contraindicaciones

05 Las anchoas y el embarazo

06 Cómo conservar las anchoas

07 Elaboración de las anchoas

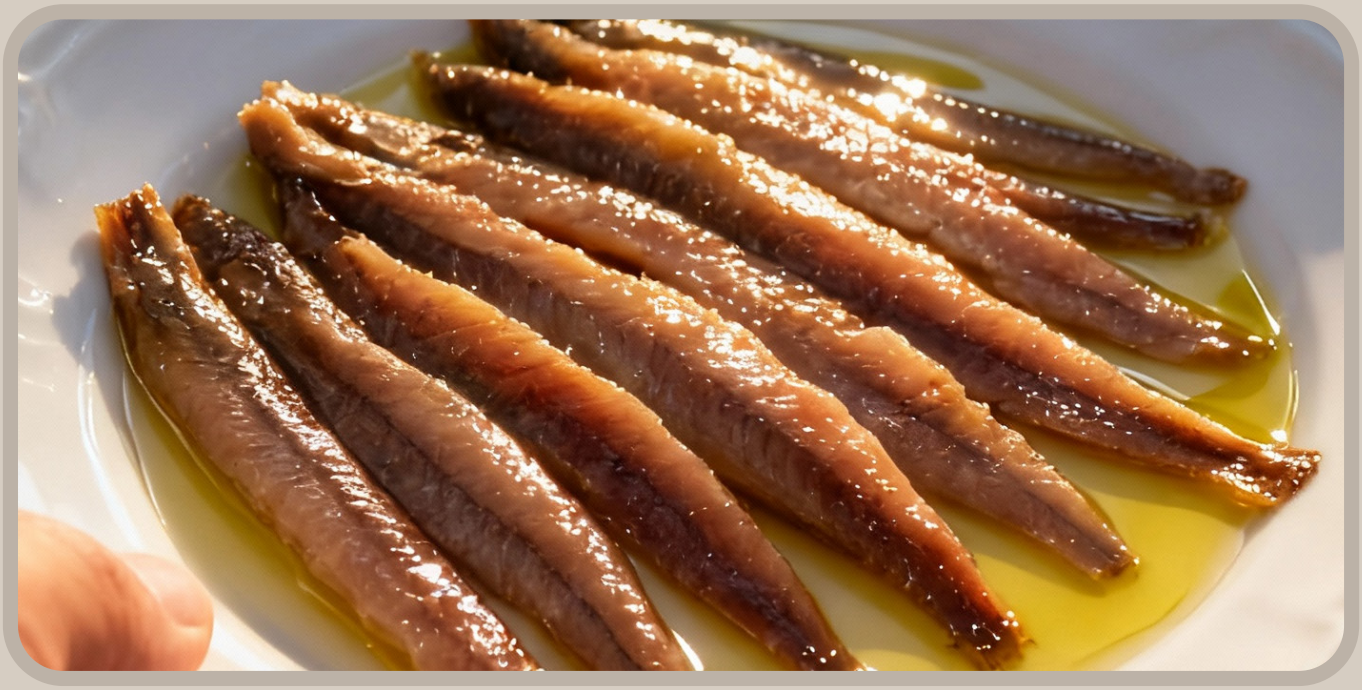
08 Información nutricional

09 Fraude en las anchoas del Cantábrico

10 7 claves para acertar en la compra

Introducción

Beneficios y propiedades de las Anchoas



Las anchoas del Cantábrico no solo son **uno de los bocados más icónicos de nuestra gastronomía**: también son un alimento excepcional desde el punto de vista nutricional. Su proceso de curación en sal potencia el sabor, la textura y su capacidad de conservarse **sin necesidad de conservantes artificiales**.

Las verdaderas anchoas —las de Santoña, las del Cantábrico— destacan por su **equilibrio entre proteínas de calidad, grasas cardiosaludables y micronutrientes esenciales**. Es un producto completo, natural, y que aporta beneficios que van mucho más allá del disfrute gastronómico.

Anchoas, boquerones y bocartes ¿qué son cada uno y qué diferencias tienen?

Una de las dudas más frecuentes es si estos términos se refieren a cosas distintas. La respuesta es sí, pero con matices interesantes que conviene aclarar:

Bocarte: es el pescado fresco del Cantábrico (Engraulis Encrasicolus).

Boquerón: es el bocarte elaborado en vinagre, un proceso que modifica su textura, color y sabor.

Anchoa: es el mismo pescado, pero curado en sal durante meses para después ser limpiado, fileteado y conservado en aceite.

Es decir: las tres cosas nacen del mismo pescado, pero la técnica de elaboración determina un producto completamente distinto.

De ahí que las anchoas sean consideradas un producto gourmet y las auténticas de Santoña, un auténtico lujo gastronómico.

Mito: “las anchoas engordan”

¡Las anchoas no engordan!

Las anchoas tienen mala fama por su aporte calórico, pero ese prejuicio merece aclararse. Las anchoas contienen grasa, sí, pero se trata de grasa saludable, rica en omega-3. Además, su alto contenido en proteínas genera saciedad y evita comer en exceso.

Consumidas con moderación, son un alimento compatible con dietas equilibradas y, de hecho, recomendables por su valor nutritivo.

7 propiedades de las anchoas

01. Son muy bajas en calorías

Unos 250 kcal/100 g. Cada filete aporta solo unas 8 calorías.

02. Ricas en proteínas

Ideales para el desarrollo muscular. Recomendadas en infancia, adolescencia y embarazo.

03. Contienen ácido fólico

Un nutriente esencial en etapas de crecimiento y durante el embarazo.

04. Carne sabrosa y muy nutritiva

Sabor intenso, 12% de grasas saludables, pocos hidratos y una composición rica en hierro, potasio, fósforo, calcio y vitaminas A y B.

La anchoa de Santoña es aún más sabrosa por el bocarte de costera de primavera: más músculo, menos grasa.

05. Compatibles con dietas de adelgazamiento

Combinan muy bien con alimentos bajos en grasa como pepinillos, pimientos o boquerones.

(La clave: no mojar pan en el delicioso aceite.)

06. Ayudan a frenar el colesterol

Sus proteínas de alto valor biológico ayudan a disminuir las grasas de la sangre, especialmente el colesterol.

07. Fortalecen huesos e inmunidad

Su alto contenido en vitamina D contribuye al fortalecimiento óseo, refuerza el sistema inmunitario y ayuda a prevenir ciertos tipos de cáncer.



Contraindicaciones

Aunque son saludables, las anchoas tienen una característica importante: su contenido en sal. No es un defecto, es parte de su identidad y de su proceso de elaboración, pero conviene tenerlo en cuenta:

Personas con hipertensión, problemas renales o dietas restrictivas en sodio deben moderar su consumo.

Cualquier persona con alergia al pescado azul debe evitarlas.

Fuera de esos casos, son un producto perfectamente seguro para la mayoría de la población.



Las anchoas y el embarazo

Una pregunta habitual es si pueden consumirse durante el embarazo. La respuesta es sí, siempre que se trate de anchoas del Cantábrico elaboradas correctamente, ya que su proceso de curación en sal garantiza la seguridad del producto.

Eso sí: es importante elegir marcas fiables y mantenerlas siempre refrigeradas, evitando productos de origen desconocido o que no hayan sido conservados adecuadamente.



¿Como conservar las anchoas?



Las anchoas del Cantábrico son una **semiconserva**, por eso su caducidad está **entre 6 y 12 meses** y **no contienen conservantes artificiales**. Aunque deben mantenerse en la nevera, pueden pasar hasta siete días fuera si no reciben calor directo. En nuestros envíos llegan en unas **12 horas**, dentro de un envase térmico que protege el producto igual que hacemos con los quesos.

La duración depende de dos factores: la **sal utilizada** y el **tiempo de curación**. Las anchoas de Reina del Cantábrico, con menos sal y unos 6 meses de maduración, son más suaves y equilibradas. En cambio, la Reserva de Catalina madura hasta 18 meses, lo que le da un año de caducidad y un sabor más intenso; lo habitual en el sector son 6–9 meses.

Trabajamos con conserveras que **limpian, filetean y envasan bajo pedido**, por eso las anchoas que recibes suelen tener solo **15–20 días** desde su envasado. Si encuentras anchoas con dos años de caducidad, es muy probable que lleven conservantes artificiales y no tengan la calidad ni el sabor de una verdadera anchoa del Cantábrico.

Elaboración de las anchoas

Uno de los grandes tesoros de la gastronomía cántabra son las anchoas del Cantábrico. Este año, en plena costera, visitamos Santoña con Conservas Mingo para descubrir cómo se elaboran de forma tradicional.



Pesca del bocarte del Cantábrico

La bocina anuncia la llegada del pesquero con bocarte del Cantábrico, la especie ideal (Engraulis encrasicolus) para elaborar las mejores anchoas, especialmente cuando se captura en la costera de Primavera. Tras la segunda bocina comienza la subasta, donde seleccionamos el mejor lote para iniciar la elaboración.

Descabezado y salazón del bocarte

El pescado se prepara para la salazón y se deja madurar hasta su punto óptimo. El secreto está en controlar la temperatura durante el proceso, garantizando el sabor y la textura característicos de las auténticas anchoas del Cantábrico.





Limpieza y desespinado del bocarte

Tras la maduración en sal, cada bocarte se limpia y se desespina a mano, con un proceso delicado que va de la cabeza a la cola. Después se lava para eliminar el exceso de sal y se seca cuidadosamente para retirar la humedad antes de pasar a las manos expertas de las conserveras.

Fileteado y envasado de la anchoa

Se preparan y desespinan los filetes a mano antes de colocarlos en la lata. Como sello de Conservas Mingo, se envasan con un aceite de oliva suave que respeta el sabor del pescado. Con este paso, las anchoas quedan listas para su enlatado final.



Información nutricional de las anchoas

Continuamos este recorrido por las cualidades de las anchoas con una tabla comparativa de sus calorías y valores nutricionales en función del fabricante. Los tiempos de maduración, el calibre de la pesca, el momento de captura y el aceite usado en el envasado afectan de una manera u otra a la composición nutricional del producto final.

A continuación podemos ver una comparativa de los valores nutricionales de las principales marcas de anchoas para conocer mejor este producto gourmet,

Por 100gr	Anchoas Mingo	Anchoas Codesa	Anchoas Catalina	Anchoas Angelachu	Don Bocarte	El Capricho	La Reina del Cantábrico
Calorías	195	210	193	218	129	254	179
Grasas	9.3	9.7	9.3	12.2	5.1	14.61	10.2
Saturadas	1.2	2.2	1.2	1.7	0.9	1.8	2.2
Hidratos	0.4	0	0	0.4	0.3	0.5	0
Azúcares	0	0	0	0	0	0	0
Proteínas	27.4	28.9	27.4	26.7	20.5	30.1	21.1
Sal	9.8	9.3	9.8	8	6.75 (2.7 la baja en sal)	7.3	9.4

Fraude en las anchoas del Cantábrico. ¿Cómo evitar que te engañen?

Cómo reconocer las auténticas y evitar imitaciones

El estudio de la OCU destapó una realidad incómoda: muchas latas que se venden como “anchoas del Cantábrico” no lo son. Al no existir una normativa ni una IGP que proteja esta denominación, algunas marcas utilizan bocarte de otras zonas —incluso de Marruecos— y lo elaboran lejos del Cantábrico, pero aun así lo etiquetan como tal.

El resultado: consumidores decepcionados que pagan por un producto gourmet y reciben uno industrial, con pesca de baja calidad y sin el sabor ni la textura de una anchoa auténtica.



Para identificar una verdadera anchoa del Cantábrico, recuerda estos criterios esenciales:

Debe ser Engraulis Encrasicolus, capturado en la costera de primavera.

Debe estar madurada en sal y elaborada en Cantabria o País Vasco.

Las conserveras artesanas trabajan poco volumen, controlan toda la producción y no recurren a pescado de origen incierto.

El pescado debe proceder de la FAO 27 y trabajarse a mano: fileteado, sobado y envasado uno a uno.

Elegir tiendas y productores de confianza es la forma más segura de evitar fraudes y disfrutar de una anchoa auténtica: fresca, artesanal y con el sabor que solo ofrece el Cantábrico.

7 claves para acertar en la compra de tus anchoas

01. Caducidad realista

Las auténticas anchoas caducan entre 6 y 12 meses. Si ves más de un año entre envasado y caducidad, llevan conservantes. Siempre deben mantenerse en frío.

02. Bocarte del Cantábrico

Aunque sea la misma especie que la del Mediterráneo, el Cantábrico ofrece carne más firme por sus aguas frías y corrientes fuertes. Si no es de aquí, la textura cambia.

03. Tamaño natural

El calibre habitual es de 25–40 piezas por kilo. Si las ves demasiado grandes o “00”, pueden estar aplanadas con rodillos, perdiendo jugos y calidad.

04. Elaboración en Cantabria

Cuanto menor sea la distancia entre la lonja y la fábrica, mejor. El bocarte capturado al alba sufre menos y mantiene mayor frescura.

05. Sin marcas de espina

Si el filete muestra la marca de la espina, indica que el pescado sufrió en el transporte y perdió calidad.

06. Bocarte de primavera

La costera de primavera (marzo–junio) es la única que da la talla y la grasa ideal. El pescado de otras épocas tiene exceso de grasa y genera anchoas harinosas.

07. Precio coherente

Las verdaderas anchoas requieren mano de obra artesanal, curación controlada y materia prima cara. Si cuestan menos de 10 € / 100 g, desconfía: no son del Cantábrico ni elaboradas en España.

Elegir las mejores anchoas puede ser un lío.

Si quieres acertar siempre en tu compra, *evita las dudas y ven a Diferente*: aquí solo encuentras las anchoas que de verdad merecen la pena.

QUIERO MIS ANCHOAS

Diferente *Vargas*: C/ Vargas, 55
tlfn. 942 375 077

Diferente *Sardinero*: C/ Joaquín Costa, 28
tlfn. 942 281 782

DIFERENTE

Compra en *diferente.es*