

ATÚN: VERSÁTIL Y SABROSO



Por cada
100 gramos

200
kcal

calorías

65
g

agua

38
mg

colesterol

0,0
g

hidratos de
carbono

0,0
g

azúcares

Siempre hay una lata en atún en la despensa. Es el mejor recurso cuando la nevera adolece de propuestas. Con una simple

lata de atún se hace una sabrosa tortilla francesa; una rica ensalada que puede compartir espacio con casi de todo—desde los clásicos lechuga, tomate y cebolla hasta maíz, remolacha o fresas— el atún la enriquece. También ayuda a preparar unas rápidas empanadillas o unos huevos rellenos, un bocadillo con pimiento asado, un relleno para calabacín o berenjena... Puede prepararse de mil y una maneras. Y el fresco es igualmente versátil además de poder hacerlo a la plancha, al horno o escabechado. En España, se ha consumido tradicionalmente, pero las elaboraciones japonesas de sushi lo han puesto muy de moda.

Tiene buen sabor y una textura fuerte, pero agradable, además de mucha proteína y otros nutrientes, como vitaminas y minerales, muy beneficiosos para la salud. Aunque la principal causa de recomendación se debe a que

tiene una buena cantidad de ácidos grasos omega 3, que actúan en la prevención de enfermedades relacionadas con el exceso de colesterol malo. También tiene inconvenientes como es el de la importante cantidad de mercurio que acumula en sus carnes. Ese

metal pesado se encuentra de forma natural en la atmósfera y también resultado de la actividad industrial en la que se utiliza, el caso es que termina por llegar a mares y océanos. El plancton y las algas marinas lo absorben y sus bacterias lo convierten en me-

tilmercurio, que es su forma orgánica y la más tóxica, y que se integra en la cadena alimentaria. Lo ingieren los peces pequeños y, desde ellos, pasa a sus depredadores hasta llegar a los peces más grandes y longevos de los mares, como los atunes grandes y viejos, especialmente el rojo.

Las mujeres embarazadas y los niños pequeños son especialmente sensibles a sus posibles efectos negativos, por lo que las autoridades recomiendan que reduzcan las dosis al mínimo o eviten del todo tomarlo. La recomendación general es la de no abusar de su consumo.

Las tajadas o puestas que se extraen de los atunes son variadas: rodajas, ventresca, ijada... Para su consumo en fresco se preparan asados o cocinados como parte de platos populares: sorropotún en los pueblos costeros de la comunidad de Cantabria, marmitako en los del País Vasco, o el patacó en la cocina tarraconense (Cataluña). En algunos países de América Latina se usa para elaborar el ceviche. Cuando se someten a tratamiento de conservación mediante la salazón, se obtiene otro producto típico andaluz: la mojama.

CURIOSIDADES

UN PESCADO MUY AMENAZADO

Japón es el principal destino del atún rojo del Mediterráneo. Como las capturas son insuficientes se ha desarrollado una técnica de cultivo que consiste en la pesca por medio de flotas de cerco, en las que llegan a utilizarse hasta avionetas. Posteriormente en las granjas, situadas en su mayoría en la región murciana, se realizan las etapas de engorde y engrasado. Esta especie está siendo pescada de forma abusiva. En los últimos años esto ha hecho que se reduzca la población adulta en un 80%, además de reducirse considerablemente el tamaño de los ejemplares, tal y como denuncia Greenpeace. En Japón se ha conseguido completar el ciclo de reproducción artificial del atún rojo. Por primera vez, se ha logrado criar en probeta esta especie, aunque su aplicación a día de hoy todavía necesita muchas más fases de desarrollo y estudio. Una compañía australiana ha desarrollado el primer plan de reproducción artificial del atún de aleta azul, especie en peligro de extinción. Es una especie muy migratoria, en continuo desplazamiento.

CENTRO DE INVESTIGACIÓN
DE ENDOCRINOLOGÍA
Y NUTRICIÓN. FACULTAD
DE MEDICINA
DE VALLADOLID

ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3 Y VITAMINAS



DANIEL
DE LUIS

CATEDRÁTICO DE
ENDOCRINOLOGÍA Y
NUTRICIÓN DE LA UVA

El atún es el pescado azul más consumido en nuestro país. Es sin duda del tipo graso que aporta 12 gramos de grasa por cada 100 gramos. A pesar de ese contenido, lo interesante es la calidad de las mismas, siendo las polinsaturadas (omega 3) las más importantes con 3,6 gramos, seguidas de las grasas monoinsaturadas y saturadas, con alrededor de 3 gramos cada grupo, esto hace que el consumo de este alimento ayude a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre y a prevenir fenómenos trombóticos de la sangre. Por este motivo, es recomendable el consumo de atún y otros pescados azules en caso de enfermedades cardiovasculares. Además, su contenido en colesterol es mínimo, con tan solo 38 mg. Del resto de macronutrientes, destaca el aporte proteico, alcanzando los 23 gramos por 100 gramos de producto y con una mínima presencia de hidratos de carbono.

Con respecto a la composición en vitaminas y minerales, es superior a la de otros pescados. Entre las vitaminas del grupo B destacan la B2, B3, B6, B9 y B12. El contenido en esta última supera al de las carnes, huevos y quesos, alimentos que son de elección en una dieta en la que queremos aumentar estos aportes. La proporción del resto de vitaminas hidrosolubles sobresa en el atún respecto a la mayoría de pescados. Como hemos comentado en otras ocasiones, estas vitaminas están implicadas en el aprovechamiento de los nutrientes energéticos e intervienen en la formación de glóbulos rojos, la síntesis de material genético y el funcionamiento del sistema nervioso.

El atún tiene también cantidades significativas de vitaminas liposolubles como la A y la D. Con respecto a los minerales, el fósforo y el magnesio sobresa en el atún, sin olvidarnos de su contenido en hierro y yodo. El fósforo está presente en huesos y dientes. El magnesio interviene en el funcionamiento del intestino, los nervios y los músculos. El hierro es necesario para la formación de hemoglobina y el yodo es indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroidea.



ANA
SANTIAGO