

a



Bueno, bonito y barato

Muy saludable, de gran valor nutritivo, económico, fácil de preparar y consumir... todo son ventajas en el atún en lata

EL LABORATORIO ha analizado uno de esos productos alimentarios que - además de muy popular- lo tiene todo: es barato y sabroso, hasta el punto de que gusta a toda la familia, puede emplearse fácilmente en infinidad de platos y presentaciones incluidos bocadillos y comida rápida, y su contenido en proteínas de gran calidad lo convierte en muy nutritivo. Por si fuera poco, sacia lo suyo y no es un producto demasiado calórico. Y, por último, quizá lo más importante: al tratarse de un pescado azul cubierto de aceite de soja o girasol, su consumo habitual deviene muy saludable, ya que aporta abundantes cantidades de grasa omega-3 (del atún) y ome-

ga-6 (del aceite), que ayudan a prevenir y mejorar las enfermedades del corazón y de las arterias, las temidas patologías cardiovasculares. En cuanto a los minerales, abundan en el atún el fósforo y el magnesio.

Un simple bocadillo de atún constituye una inmejorable merienda para niños, adolescentes y mujeres embarazadas. Sólo un inconveniente puede ser atribuido al consumo habitual de atún: su contenido en purinas (que en nuestro organismo se transforman en ácido úrico) lo convierte en desaconsejable para quienes padecen hiperuricemia o gota.

Este comparativo estudia siete muestras de atún claro en aceite vegetal, una de las

conservas de pescado más consumidas en nuestro país. Se venden en latas cuyo peso neto va de 80 a 266 gramos y los más caros (Rianxeira y Campos) salían a 10,11 euros el kilo de producto escurrido (sin aceite) mientras que el más barato (Isabel) se queda en 8,39 euros el kilo.

Los resultados del análisis revelan que es un producto muy bien elaborado por la industria alimentaria: los defectos de peso fueron irrelevantes, las siete muestras se hallaban en correcto estado higiénico-sanitario, no presentaron problema alguno de frescura y carecían de defectos de calidad comercial. El análisis de ADN, que determina la especie de pescado empleado en cada lata, confirmó que en todas ellas el pescado era, conforme establece la norma, atún claro, *Thunnus albacores*, y no otro dis-tinto de menor coste.

Toda vez que la composición nutricional se presume casi idéntica en las 7 muestras (contienen atún, aceite -de girasol o soja- y sal, nada más), a la hora de elegir entre una y otra sólo cabría atender a las caracte-rísticas organolépticas (sabor, aroma, ju-gosidad, color, aspecto) y al precio. En este comparativo las mejores opciones son Pa-lacio de Oriente y Miao, si bien Rianxeira, un 12% más caro, fue con diferencia la mejor en la cata.

El atún llega a la conservera casi siempre congelado a -18°C, y una vez en la fábrica, se realiza -en la mayoría de los casos de forma artesanal- el eviscerado, descamado y limpieza del pescado. El corte, según tamaño, es el paso previo a la preparación culinaria, de la que dependerá el sabor final de producto. Los trozos de atún ya cocinado se introducen en latas, se les añade aceite (de oliva o vegetal) o se los deja “al natural”, y posteriormente se cierran herméticamente y se esterilizan mediante la aplicación de un tratamiento térmico suficiente en tiempo y temperatura para eliminar las especies microbianas más resistentes y conseguir así un producto de larga duración que mantiene sus valores nutriciona- ➤

Cómo se elabora

El atún llega a la conservera casi siempre congelado a -18°C, y una vez en la fábrica, se realiza -en la mayoría de los casos de forma artesanal- el eviscerado, descamado y limpieza del pescado. El corte, según tamaño, es el paso previo a la preparación culinaria, de la que dependerá el sabor final de producto. Los trozos de atún ya cocinado se introducen en latas, se les añade aceite (de oliva o vegetal) o se los deja “al natural”, y posteriormente se cierran herméticamente y se esterilizan mediante la aplicación de un tratamiento térmico suficiente en tiempo y temperatura para eliminar las especies microbianas más resistentes y conseguir así un producto de larga duración que mantiene sus valores nutriciona- ➤

Bocadillos de atún para la merienda de los niños: sabrosos, nutritivos y muy saludables



ATÚN CLARO EN ACEITE VEGETAL

Marca	MIAU	PALACIO DE ORIENTE	RIANXEIRA	CALVO	CONSERVAS PEÑA	ISABEL	CAMPOS
Denominación	“Atún claro en aceite de girasol”	“Atún claro en aceite vegetal”	“Atún claro en aceite de soja”	“Atún claro en aceite vegetal”	“Atún claro en aceite vegetal”	“Atún claro en aceite de girasol”	“Atún claro en aceite vegetal”
Precio por peso escurrido (euros/kilo)	9,00	9,02	10,11	8,65	9,40	8,39	10,11
Etiquetado	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto	Correcto	Correcto
Peso neto declarado ¹ (g)	111	111	80x3	80x3	80x3	80x3	266
Peso escurrido declarado ² (g)	73	72	52x3	52x3	52x3	52x3	190
Peso neto real (g)	107,1	116,2	76,4x3	80,6x3	79,8x3	80,6x3	265,8
Peso escurrido real (g)	77,8	78,7	54,4x3	55,9x3	53,2x3	56,3x3	206,3
Peso neto/peso escurrido (%)	72,6	67,7	71,2	69,4	66,7	69,9	77,6
Tipo de aceite ³	Girasol	Soja	Soja	Soja	Soja	Girasol alto oleico	Girasol
Histamina ⁴ (ppm)	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado
Defectos de calidad ⁵	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno
Identificación de especie ⁶	Thunnus	Thunnus albacores	Thunnus albacores	Thunnus albacores	Thunnus albacores	Thunnus albacores	Thunnus albacores
Estado microbiológico	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Cata (1 a 9)	6,5	6,7	7,1	6,1	6,2	4,9	6,0

(1) Peso neto: es el peso del atún junto al peso del líquido de cobertura. (2) Peso escurrido: peso del atún una vez eliminado el aceite de cobertura. (3) Tipo de aceite: los aceites identificados en las siete latas son todos vegetales. (4) Histamina: proteína cuya presencia indica déficit de frescura en los pescados frescos. (5) Defectos: se consideran defectos la presencia de materias extrañas, espi-nas, piel, escamas, carne rojiza, vasos y cápsulas sanguíneas. En ninguna muestra se anotaron defectos significativos. (6) Identificación de especie: se hace mediante determinación del ADN. Thunnus albacores es la única especie permitida en las conservas de atún claro. En todos los casos, la especie fue la correcta.

Latas bien etiquetada

La información obligatoria que debe constar en las etiquetas de este producto es la denominación de venta (tipo de pescado, presentación y líquido de cobertura), identificación de la empresa, lista de ingredientes, peso neto y escurrido, lote y fecha de consumo preferente. La norma no obliga a especificar el tipo de aceite vegetal empleado. Sólo se detectó una irregularidad: Conservas Peña no se indica en el mismo campo visual buena parte de la información. Es de destacar que todas las latas incluyen la composición nutricional, información no obligatoria. Y todas lucen el símbolo "Punto verde" de los envases adheridos a un sistema de gestión que asegura su recogida, lo que a su vez facilita su reciclado. Campos, Rianxeira y Calvo destacan, a modo de reclamo publicitario, que su producto contiene ácidos grasos "omega-3", cosa que no deberían hacer porque el omega-3 se encuentra de forma natural en el atún y, por tanto, en todas las muestras estudiadas.

les. Las conservas de atún no contienen más aditivo conservante que la sal, que a su vez es saborizante, ya que el procedimiento de la esterilización basta para mantener intacto el producto hasta su consumo.

Más en detalle, lo nutricional

El contenido medio de proteínas en el atún es del 23%, y son proteínas de alto valor biológico porque aportan todos los aminoácidos esenciales que nuestro organismo requiere. Por otra parte, es un pescado azul y por tanto contiene bastante grasa: el 12% en el atún fresco y más en el de conserva en aceite, porque este añade su propia grasa. En el atún en conserva, a

la acción beneficiosa de los ácidos grasos omega-3, característicos de los pescados azules, deben añadirse los efectos saludables de los omega-6, abundantes en los aceites de girasol y soja. El atún en conserva, de otro lado, aporta (debido al aceite) más calorías que el atún fresco a la plancha o al horno. Cien gramos de atún en conserva representan 285 calorías, frente a las 200 calorías en que se queda el atún fresco.

El colesterol del atún

El colesterol no escasea en el atún en conserva (50 mg/100 g) si bien se trata de un contenido muy inferior al de alimentos ricos en esta sustancia, como hígado (más

UNA A UNA, OCHO LATAS DE ATÚN CLARO EN

MIAU

"Atún claro en aceite de girasol".

El kilo de atún escurrido sale a 9 euros.



→ Una de las dos mejores opciones. Lata de 111 gramos de peso neto. Aceite de girasol como líquido de cobertura. En cata, con 6,5 puntos, situación intermedia: gustó por "bien de sal", "color blanco" y "jugoso", pero fue criticado por "un poco seco" y porque "sabe mucho a aceite".

PALACIO DE ORIENTE

"Atún claro en aceite vegetal".

El kilo de atún escurrido sale a 9,02 euros.



→ Una de las dos mejores opciones. Lata de 111 gramos de peso neto. Aceite de soja. En cata, con 6,7 puntos, posición intermedia: gusta por "buen sabor", "color muy blanco" y "muy jugoso", pero es criticado por "algo soso" y "algo desmigado".

RIANXEIRA

"Atún claro en aceite de soja".

El kilo de atún escurrido sale a 10,11 euros, uno de los dos más caros.



Pack de tres latas de 80 gramos de peso neto cada una. Emplea aceite de soja. Más caro, pero el mejor en la cata. En cata, con 7,1 puntos, el mejor: gusta su "sabor rico", por "jugoso" y por su "color claro", pero es criticado por "un poco seco" y "salado".

CALVO

"Atún claro en aceite vegetal".

El kilo de atún escurrido sale a 8,65 euros.



Pack de tres latas de 80 gramos de peso neto cada una. Aceite de soja. En cata, con 6,1 puntos, una de las menos preferidas: gusta por "jugoso" y por su color, pero es criticado su "poco sabor" y por "un poco seco".

de 300 mg/100), embutidos (entre 70 y 80 mg/100 g), y foie gras (casi 400 mg/100 g) o paté (100 mg/100 g).

Además, la capacidad de aumentar el nivel de colesterol sanguíneo humano es menor en los pescados que en otros alimentos de origen animal. Ello se debe al perfil de los ácidos grasos de los pescados. Hay relación directa entre los ácidos grasos saturados de los alimentos y el colesterol sanguíneo, de manera que, a mayor concentración de grasas saturadas en la dieta mayor es la posibilidad de hipercolesterolemia. Como la proporción de saturados en los pescados es inferior a la de otros alimentos, su capacidad de elevar el colesterol humano es asimismo mucho menor.

Al consumir atún en conserva se ingiere también una significativa dosis de minerales, como potasio (264 mg/100 g), fósforo (230 mg/100 g) y sodio. Este último es el más abundante (400 mg/100 g), ya que la sal se emplea como conservante. La rapidez del tratamiento térmico de la conserva y la técnica de esterilización aseguran que se mantenga casi todo el contenido de vitaminas del atún, que como pescado graso es vehículo de vitaminas liposolubles (D y E) e hidrosolubles (B3, B6 y B12). Además, el acero de la lata preserva al alimento de la luz, por lo que se conservan componentes fotosensibles como las vitaminas A y B6 y en menor medida, el ácido fólico. ◀

Se han analizado siete muestras de atún en aceite en latas cuyo peso neto iba desde 80 hasta 266 gramos. En el precio no hubo grandes diferencias: los más caros (Rianxeira y Campos) salían a 10,11 euros el kilo de producto escurrido (sin aceite) y el más barato (Isabel), a 8,39 euros el kilo.

Es un producto bien elaborado: sin apenas defectos de etiquetado ni de peso, las siete muestras se hallaban en correcto estado higiénico-sanitario y no presentaron problemas de frescura, carecían de defectos de calidad comercial y en todas las latas el pescado era atún claro, *Thunnus albacores*, y no otro de menor coste.

El atún en lata es un alimento muy saludable: aporta abundantes proteínas de máxima calidad y es rico en grasas cardiosaludables, entre ellas las omega-3.

Toda vez que la composición nutricional se presume casi idéntica en las 7 muestras (contienen atún, aceite de girasol o soja y sal, nada más), a la hora de elegir entre una y otra sólo cabría atender a las características organolépticas (sabor, aroma, jugosidad, color, aspecto) y al precio.

En este comparativo las mejores opciones serían Miau y Palacio de Oriente, si bien Rianxeira, un 12% más caro, fue con diferencia el mejor en la cata.

ACEITE VEGETAL

CONSERVAS PEÑA

"Atún claro en aceite vegetal"

El kilo de atún escurrido sale a 9,40 euros.

Aceite de soja.



Pack de tres latas de 80 gramos cada una. Etiquetado incorrecto: no muestra toda la información en el mismo campo visual.

En cata, con 6,2 puntos, posición intermedia: gusta por "jugoso" y "no muy salado", pero es criticado por "color oscuro", "sabor" y "un poco seco".

ISABEL

"Atún claro en aceite vegetal alto oleico"

El kilo de atún escurrido sale a 8,39 euros, el más barato



Pack de tres latas de 80 gramos de peso neto cada una. Aceite de girasol.

En cata, con 4,9 puntos, entre las menos preferidas: gustó por "sabor suave", pero fue criticado por "insípido", "aceitoso" y "desmigado".

CAMPOS

"Atún claro en aceite vegetal"

El kilo de atún escurrido sale a 10,11 euros, uno de los dos más caros.



Lata de 266 gramos de peso neto. Aceite de girasol alto oleico (es una variedad de este aceite).

En cata, con 6 puntos, entre las menos preferidas: gusta por "jugoso", "sabor suave" y "olor", pero a su vez fue criticado por "un poco seca", "poco sabor", "muy desmigado" y "color oscuro".

→ Mejor relación calidad-precio