



NUEVE CONSERVAS DE ATÚN Y BONITO EN ACEITE DE OLIVA

El bonito, un 30% más caro que el atún claro, no es mejor en lo nutricional ni tampoco lo fue en la cata

LAS CONSERVAS DE ATÚN Y BONITO CONSTITUYEN UN ALIMENTO NUTRITIVO Y SALUDABLE, Y ESTÁN BIEN ELABORADAS PERO TIENEN BASTANTE SAL

Se analizaron y compararon cinco conservas de atún claro en aceite de oliva y cuatro de bonito del Norte, asimismo en aceite de oliva, de Albo, Ortiz, Cuca, Isabel, Garavilla y Calvo, en diversos formatos, los más comunes lata individual de 112 gramos de peso neto y el pack de tres latas de 80 gramos cada una. El bonito del Norte en conserva cuesta un 33% más, sale de media a 24,3 euros el kilo escurrido cuando el atún claro sale a 18,3 euros. Sin embargo, hay muchas diferencias en precio: el atún claro más barato fue Isabel, a 14 euros el kilo escurrido; y los más caros, Cuca y Ortiz, en torno a 21 euros/kg escurrido. Entre las de bonito, la más barata fue también Isabel (21,5 euros/kg escurrido), y las tres restantes costaron entre los 24 euros/kg escurrido de Garavilla y los más de 25 euros/kg escurrido de Ortiz y Albo.

La primera pregunta que surge es si esta diferencia en precio entre atún claro y bonito está justificada. La respuesta tiene dos ámbitos. En el **nutricional**, son similares ya que su composición es casi la misma y sus puntos fuertes, idénticos: gran contenido de proteínas de excelente calidad y de grasas cardiosaludables, tanto las del aceite de oliva del líquido de cobertura como las grasas omega-3 de los pescados azules. La única diferencia, y poco relevante, es que las muestras de atún son un poco más saladas (1,2% de sal, de media) que las de bonito (0,9%), si bien sólo una de las nueve, atún claro Ortiz (1,8% de sal), puede considerarse demasiado salada.

El segundo ámbito de respuesta es el **organoléptico**. Procede averiguar si el bonito, más caro y con mayor prestigio comercial (su carne es más blanca, y su textura y sabor se tienen por más delicados) es superior en lo organoléptico: sabor, olor, textura, color, sabor residual, sensación al masticar y jugosidad. Pues bien, la cata o análisis sensorial (ciega: los jueces ignoran la marca y tipo de producto que están evaluando) realizada por 45 consumidores llegó a la conclusión de que en la calificación influye más la marca del producto que el hecho de sea de atún o de bonito. En otras palabras, el bonito

no logra mejores resultados. Dos de las tres mejores puntuaciones (entre 6,7 y 7,1 puntos) las merecieron muestras de atún claro, y la mayor fue para el atún claro Albo; y dos de bonito del Norte no han alcanzado los 6,5 puntos. Pero en una cata se tienen en cuenta también las preferencias, o número de veces que una muestra ha sido destacada de modo espontáneo por los jueces. Y en este apartado vuelve a evidenciarse que el fabricante es clave: las más preferidas han sido las dos muestras de Albo, las dos de Ortiz, y las dos de Isabel; la menos preferida fue atún claro Calvo, y las dos restantes (bonito Garavilla y atún Cuca) quedan en posición intermedia. Si se sube el listón de exigencia y se buscan las muestras que han sobresalido en todos o casi todos los parámetros, se concluye que bonito Ortiz y atún Albo son superiores a las demás. Y tras estas dos, las más elogiadas han sido precisamente las mismas marcas, con el producto cambiado: bonito Albo y atún Ortiz. Si hubiera que seleccionar una sola muestra como mejor de todo el comparativo, sería el bonito Ortiz (25,4 euros el kilo escurrido), pero el galardón de mejor relación calidad-precio corresponde al atún claro Isabel, el más barato (14 euros el kilo escurrido) y con una calidad satisfactoria en composición y en la cata.

CONSERVAS BIEN ELABORADAS

Si decir “este es un producto bien elaborado” implica en general que cumple muchos requisitos, en el de las conservas de pescado equivale a asegurar que cumplen la legislación y que superaron numerosas pruebas de calidad. La primera es que las especies de pescado fueran las establecidas por la norma (el análisis de ADN reveló que las de atún claro eran *Thunnus albacares* y las de bonito, *Thunnus alalunga*), la segunda, que su estado higiénico-sanitario era correcto y conforme a norma (se hizo un control de esterilidad y se buscaron aerobios mesófilos). Y ocurrió lo propio con otras comprobaciones de laboratorio, como que el aceite era de oliva en todas las muestras y que la medición del contenido en mercurio (metal pesado, frecuente en pequeñas cantidades en túnidos) fue siempre inferior al admitido, 1 ppm (partes por millón); o que ninguna muestra presentaba defectos de calidad como materias extrañas, espinas, piel, escamas o carne rojiza. También se constató, en el análisis de histamina (sustancia tóxica que delata la degradación de las proteínas y puede generar alergias) que la frescura de la materia prima (el pescado) era correcta en todos los casos. >

MARCA	BONITO DEL NORTE EN ACEITE DE OLIVA				ATÚN CLARO EN ACEITE DE OLIVA				
	Ortiz	Albo	Isabel	Garavilla	Ortiz	Albo	Cuca	Isabel	Calvo
Denominación de venta	Bonito del norte en aceite de oliva	Bonito del norte en aceite de oliva	Bonito del norte en aceite de oliva	Bonito del norte en aceite de oliva	Atún claro en aceite de oliva	Atún claro en aceite de oliva	Atún claro en aceite de oliva	Atún claro en aceite de oliva	Atún claro en aceite de oliva
Precio (euros/kilo escurrido) ¹	25,4	26,2	21,5	24	21	19,4	21,2	14	15,9
Precio (euros/kilo neto) ¹	18,6	19,2	14	16,9	15,4	14,2	16,3	9,1	10,4
Peso neto ² declarado(g)	112	112	266	115	112	112	3x65	3x80	3x80
Peso neto obtenido en análisis (g)	114	115	274	119	117	113	3x66	3x80	3x82
Peso escurrido ³ declarado (g)	82	82	173	81	82	82	3x50	3x52	3x52
Peso escurrido obtenido en análisis (g)	90	85	169	81	91	84	3x53	3x55	3x57
Peso escurrido obtenido en análisis/ Peso neto obtenido en análisis ⁴ (%)	79	73,8	61,6	68,2	77,1	74,4	80,6	68,5	69,2
Cloruro sódico ⁵ (%)	0,95	1,06	0,84	0,74	1,8	1,4	0,51	0,88	1,2
Mercurio ⁶ (ppm)	0,15	0,31	0,28	0,16	0,42	0,15	0,20	<0,05	<0,05
Identificación de especies ⁷	<i>Thunnus alalunga</i>	<i>Thunnus alalunga</i>	<i>Thunnus alalunga</i>	<i>Thunnus alalunga</i>	<i>Thunnus albacares</i>	<i>Thunnus albacares</i>	<i>Thunnus albacares</i>	<i>Thunnus albacares</i>	<i>Thunnus albacares</i>
Cata (de 1 a 9)	6,8	6,5	6,3	6,1	6,7	7,1	6,2	6,2	5,5

En todas las muestras, el líquido de cobertura era aceite de oliva. El estado microbiológico fue correcto en las nueve muestras. Y la frescura: la cantidad de histamina (sustancia a la que se relaciona con la frescura del pescado que surge con la degradación de los aminoácidos, consecuencia de una contaminación bacteriana) fue en todas las muestras inferior a 5 ppm, cuando la norma admite hasta 100 ppm. La evaluación de los defectos de calidad de producto (presencia de materias extrañas, espinas, piel y escamas, carne rojiza y vasos sanguíneos) dio resultados satisfactorios en las nueve muestras. (1) Precio: Se ha obtenido el precio por kilo de producto escurrido y neto. (2) Peso neto: Peso del contenido (pescado más líquido de cobertura), excluido el envase. (3) Peso escurrido: Peso del pescado, excluido el líquido de cobertura. (4) Peso escurrido/peso neto (%): La legislación establece un mínimo del 65%. (5) Cloruro sódico o sal: Se estima que un alimento es demasiado salado para la salud cuando supera el 1,5% de cloruro sódico. (6) Mercurio: Es un contaminante -metal pesado- que se encuentra en el agua debido a la contaminación química de origen industrial; como consecuencia, también puede hallarse en el pescado. La norma acepta hasta un máximo de 1ppm. En este análisis, la muestra con más mercurio no llega a la mitad del admitido. (7) El análisis de ADN del pescado de cada muestra reveló que las especies utilizadas en cada conserva son las que corresponden: *Thunnus alalunga* para el bonito del norte, y *Thunnus albacares* para el atún claro.

1a1

9 LATAS DE ATÚN CLARO Y BONITO DEL NORTE EN ACEITE DE OLIVA

BONITO DEL NORTE EN ACEITE DE OLIVA



ORTIZ

"Bonito del norte en aceite de oliva"

Lata de 112 gramos.

Sale a 25,4 euros/kg escurrido y a 18,6 euros/kg neto (aceite incluido). Uno de los dos más caros. La mejor opción entre las latas de bonito, y la de más calidad global de todo el comparativo.

Ingredientes: Bonito del norte (atún blanco), aceite de oliva y sal.

Etiquetado incorrecto: el número de lote es ilegible.

De las cuatro de bonito, la de mayor proporción de pescado (79%).

En cata logra 6,8 puntos y es uno de los más preferidos. No es criticado ni alabado en ninguno de los parámetros (color, olor, sabor, sensación al masticar, jugosidad y sabor residual).



ISABEL

"Bonito del norte en aceite de oliva"

Lata de 266 gramos.

Sale a 21,5 euros/kg escurrido y a 14 euros/kg neto (aceite incluido). El bonito más barato, si bien su lata contiene más del doble de producto que las otras.

Ingredientes: Bonito del norte, aceite de oliva y sal.

La muestra con menos pescado, incumple la legislación: la relación peso escurrido/peso neto es el 62%, cuando el mínimo es el 65%.

En cata obtiene 6,3 puntos y es uno de los más preferidos. Gusta por su "color claro" y sus "trozos grandes"; y es criticado por "seco".



GARAVILLA

"Bonito del norte en aceite de oliva"

Lata de 115 gramos.

Sale a 24 euros/kg escurrido y a 16,9 euros/kg neto (aceite incluido).

Etiquetado incorrecto, por su declaración "sin conservantes ni colorantes", no permitida ya que no puede contenerlos.

Ingredientes: Bonito del norte, aceite de oliva y sal.

En cata se queda en 6,1 puntos. Gustan su "sabor" y "color" pero es criticado por "aceitoso".



ALBO

"Bonito del norte en aceite de oliva"

Lata de 112 gramos.

Sale a 26,2 euros/kg escurrido y a 19,2 euros/kg neto (aceite incluido). El más caro de los nueve comparados.

Ingredientes: Bonito del norte (atún blanco), aceite de oliva y sal.

El de más sal entre las de bonito (1,06%), si bien no contiene demasiada.

En cata consigue 6,5 puntos y es uno de los más preferidos. Gusta por su color y no es criticado en ninguno de los parámetros.

ATÚN CLARO EN ACEITE DE OLIVA



ISABEL

"Atún claro en aceite de oliva"

Pack de 3 latas de 80 gramos cada una.

Sale a 14 euros/kg escurrido y a 9,1 euros/kg neto (aceite incluido). El más barato. Y la mejor relación calidad-precio.

Ingredientes: Atún claro, aceite de oliva, aceite de oliva virgen extra (7%) y sal.

Es una de las de menos pescado (indicador peso escurrido/peso neto: 68%).

Una de las dos con menos mercurio (metal pesado, indeseable): por debajo del límite de detección (0,05 ppm). Y una de las menos saladas (0,9%).

En cata logra 6,2 puntos y es uno de los más preferidos. Gusta por "jugoso" y por su "color", y es criticado por "aceitoso" y "desmigado".



ALBO

"Atún claro en aceite de oliva"

Lata de 112 gramos.

Sale a 19,4 euros/kg escurrido y a 14,2 euros/kg neto (aceite incluido).

Ingredientes: Atún claro, aceite de oliva y sal.

La segunda más salada, con el 1,4% de sal, y casi tres veces más que el menos salado.

En cata destaca con 7,1 puntos (obtuvo la mejor puntuación) y es uno de los más preferidos. Gusta por el "punto de sal" y por sus "trozos grandes"; no es criticado por ninguno de los parámetros.



ORTIZ

"Atún claro en aceite de oliva"

Lata de 112 gramos.

Sale a 21 euros/kg escurrido y a 15,4 euros/kg neto (aceite incluido). Una de las dos más caras de atún claro.

Ingredientes: Atún claro, aceite de oliva y sal.

La más salada (1,8%). Se estima, en términos de salud, que a partir del 1,5% de sal, un producto es demasiado salado. Y es también la de más mercurio (0,42 ppm), aunque está dentro de norma, e incluso lejos del máximo permitido (1 ppm).

En cata logra 6,7 puntos y es uno de los preferidos, si bien no es alabado ni criticado en ninguno de los parámetros.



CUCA

"Atún claro en aceite de oliva"

Pack de 3 latas de 65 gramos.

Sale a 21,2 euros/kg escurrido y a 16,3 euros/kg neto (aceite incluido). Junto a Ortiz, la más cara de las conservas de atún.

Ingredientes: Atún claro, aceite de oliva y sal.

Etiquetado incorrecto, por su declaración "sin conservantes ni colorantes", no permitida porque no puede contenerlos.

La de menos sal, con sólo el 0,51%. Y la de más pescado: la relación peso escurrido/peso neto es de casi el 81%.

En cata consigue 6,2 puntos, ocupa posición intermedia y no es alabado ni criticado en ninguno de los parámetros.



CALVO

"Atún claro en aceite de oliva"

Pack de 3 latas de 80 gramos.

Sale a 15,9 euros/kg escurrido y a 10,4 euros/kg neto (aceite incluido).

Una de las dos muestras más baratas de todo el comparativo, y con mucha diferencia respecto de las demás.

Ingredientes: Atún claro, aceite de oliva y sal.

Una de las dos con menos mercurio (metal pesado, indeseable): por debajo del límite de detección de la técnica (0,05 ppm). Y una de las cuatro con menos pescado (el indicador peso escurrido/peso neto es del 69%).

En la cata se quedó en 5,5 puntos y fue el menos preferido. Gustó por el "punto de sal" pero fue criticado por su "color oscuro", por estar "desmigado" y por "salado".



El bonito del norte
no es necesariamente
del cantábrico, puede
provenir de otros mares

Cabe indicar también que “bonito del Norte” no significa necesariamente “bonito del Cantábrico”, ya que la legislación sólo determina la especie de que debe tratarse, *Thunnus alalunga*, existente en otros mares del planeta.

Sólo hubo dos irregularidades. La primera, de etiquetado, afecta a tres muestras: bonito Garavilla y atún claro Cuca dicen ser “sin conservantes ni colorantes”, cuando no está permitida esta declaración porque en estas conservas no se admite el uso de estos aditivos; y en la etiqueta del bonito Ortiz, la indicación del número de lote era ilegible. La otra irregularidad consistió en que en el bonito Isabel el pescado representaba sólo el 62% del peso neto, cuando la norma obliga a un mínimo del 65%.

POR QUÉ ES TAN SALUDABLE COMER ATÚN O BONITO EN CONSERVA

Estas conservas, que contienen únicamente atún o bonito, aceite de oliva y sal, son un alimento recomendable para el consumo frecuente, por muy nutritivas (el 24%-29% del producto escurrido son proteínas de calidad, tan valiosas como las del pescado fresco) y por sus grasas cardiosaludables: a las cualidades de los ácidos grasos omega-3 característicos de los pescados azules se suman las del ácido oleico del líquido de cobertura, en este caso aceite de oliva, que representa entre el 20% y el 38% del peso neto. En el pescado fresco, el atún (12%) tiene en general más grasa que el bonito del Norte (6%), pero en las conservas esta diferencia se minimiza, dado que en función de la época de captura (en invierno, tiene menos grasa), el tamaño del pescado, el estado fisiológico del animal, y el de alimentación del atún y bonito en

el medio marino hace que ambas materias primeras tiendan a parecerse mucho en su composición. Al ser la bibliografía tan coincidente e indicarlo así también las etiquetas de estos productos, no se ha considerado necesario un análisis para medir el contenido en grasa y proteínas. ¿Y cómo son desde un punto de vista energético? Atún y bonito aportan unas 200 calorías cada cien gramos, y el aceite de oliva que los cubre en la lata, 900 calorías cada 100 mililitros. En estas nueve conservas, el aceite representa desde el 19% del peso neto hasta casi el 40%, con lo que hay latas (como bonito Isabel, con sólo el 62% de pescado) en las que consumir el aceite representa un aporte energético mayor que en otras, como bonito Ortiz o atún claro Cuca, en la que cerca del 80% es pescado. Por tanto, si se come sólo el pescado, se incorporan, sea cual sea la muestra, unas 200 calorías cada cien gramos. Pero si se consume también el aceite, la aportación energética varía según sea la lata, desde las 470 calorías cada cien gramos del bonito Isabel hasta las 340 calorías del bonito Ortiz o del atún claro Cuca.

Pero no todo son proteínas y grasas. Consumir estas conservas significa también ingerir vitaminas y minerales. Entre estos últimos, destacan potasio, fósforo, magnesio, calcio, hierro y sodio. La cantidad de sal representa desde el 0,5% del atún Cuca hasta el 1,8% del atún Ortiz, situándose la mayoría en torno o por debajo del 1%.

Por último, el tratamiento térmico en la elaboración de la conserva (muy rápido) y su técnica de esterilización permiten que se mantengan en buena medida las vitaminas originales del atún y del bonito, que aportan sobre todo vitaminas liposolubles (A, D y E), pero también hidrosolubles como B3, B6 y B12. //