

Conservas de atún, una porción de mar en la mesa

Proporcionan una cantidad notable de hierro, yodo, vitaminas del grupo B y ácidos grasos esenciales.

Al natural, en aceite de oliva, con tomate o en escabeche. Las conservas de atún pueden degustarse de múltiples formas, en una gran diversidad de platos y también en cualquier momento y lugar. Tan solo hace falta abrir la lata y al momento, de la manera más sencilla posible, tenemos a nuestra disposición un alimento de calidad, con un valor nutricional muy similar al del atún fresco.

Y es que dentro de una lata de atún, hay algo más que un apetitoso pescado. También una sofisticada tecnología con siglos de historia. En el XVIII, el francés Nicolas Appert consiguió esterilizar alimentos en botellas de cristal, algo que poco después repitió el británico Peter Durand en envases de hojalata. Los actuales métodos de enlatado han evolucionado hasta el punto de que no solo garantizan por largo tiempo la inocuidad del alimento, sino que además se esfuerzan en disminuir al máximo el impacto medioambiental del proceso. A la vez, se respetan características importantes para el consumidor, tales como el color, el aroma o la textura del atún. Y, no menos importante, se conserva con éxito el aporte nutricional del alimento.

Pero ¿cómo llega el atún a la lata? Tras su captura, y en el propio barco pesquero, el atún se ultracongela (es decir, se lleva a -18°C , o

menos, en muy poco tiempo). Se mantiene congelado hasta su llegada a las plantas de procesamiento, donde se eviscera, descama, limpia y enlata, siempre con el máximo respeto desde el punto de vista de la seguridad alimentaria. Las conservas de atún no contienen más aditivo conservante que la sal.

En este sentido, es clave priorizar al máximo los productos locales. Para el consumo en España, siempre generará menos contaminación un atún pescado en el Cantábrico que uno pescado en Japón. La razón principal es que productos pesqueros, como el atún, también generan cierto impacto medioambiental. Por ejemplo, un lote de tres latas con 179 gramos de atún supone la emisión a la atmósfera de unos 600 gramos de CO_2 , tal y como recuerdan expertos de la Universidad de Santiago de Compostela. Esto equivaldría a recorrer 6 kilómetros en un automóvil que emita unos 100 gramos de CO_2 por kilómetro. Gran parte de dichas emisiones provienen del carburante que se utiliza durante el transporte del atún hasta la planta procesadora. Así, las toneladas de combustible necesarias para transportar atún desde un país situado a miles de kilómetros serán muy superiores a las precisadas para hacerlo desde una zona cercana.



DIFERENCIAS Y SEMEJANZAS

¿Atún o bonito?

Se parecen, pero no son iguales. Son de la misma especie, pero de géneros distintos. Los matices están estipulados por ley. En 2009, el Real Decreto 1385 hizo referencia a qué especies pueden comercializarse con una u otra denominación.

- ♦ Se considera **atún** tanto a las especies del género *Thunnus* (atún blanco o Albacora, atún de aleta amarilla, atún rojo y Patudo) como a la especie *Katsuwonus pelamis* (o Listado), fácil de diferenciar gracias a unas características rayas negras abdominales.
- ♦ El **bonito**, por su parte, incluye a las especies de los géneros *Sarda* (bonito atlántico, del Pacífico oriental y del Índico), *Euthynnus* (bacoreta, bacopreta oriental o negra) o *Auxis* (melva).

Sea como fuere, desde el punto de vista nutricional, no hay grandes contrastes entre el atún y el bonito enlatados. El bonito tiene un poco más de grasa, lo que se traduce en un alimento con algo más de calorías. La diferencia, en todo caso, es mínima: una lata de 50 gramos de bonito enlatado en aceite aporta 0,3 gramos de grasa más que una de atún. Sus grasas, además, son en su mayoría insaturadas, con probados beneficios para la salud cardiovascular.

En lomos, desmigado o ventresca

Aunque en el mercado podemos encontrar diferentes tipos de presentaciones para el atún, lo cierto es que, salvo en el sabor o la textura, no registran grandes diferencias. A no ser que

estemos ante un producto "al natural" (es decir, sin adición de aceite) o "sin sal añadida", su valor nutricional será similar. A continuación, se detallan las principales características de las tres presentaciones más habituales:

- ♦ **Lomos de atún.** Se trata de un fragmento compacto del lomo original del atún, es decir, una porción del pescado. Lo más frecuente es hallarlos en aceite, aunque también se pueden hallar "al natural".
- ♦ **Desmigado.** También denominado "migas de atún". Son lomos de atún desmenuzados que pueden presentarse en aceite o en escabeche (conservación en vinagre). Suele emplearse en ensaladas o rellenos.
- ♦ **Ventresca.** Es la parte más cotizada del atún o del bonito, situada en la zona próxima a la cabeza. Su nombre hace referencia a la parte en que está situada: la zona del vientre. Su sabor es más delicado, gracias a que contiene un poco más de grasa, y su textura es más gelatinosa.

SU LUGAR EN LA DIETA

El enlatado de alimentos nos ofrece la posibilidad de comer sano de una manera sencilla, ya que el alimento está listo para su consumo, sin que su calidad se vea afectada. De ahí que el consumidor recurra con cierta frecuencia a la compra de estos alimentos catalogados en muchas casas como "plan B". Y es que la calidad de estos alimentos ha mejorado de forma espectacular durante los últimos años. Gracias a los modernos procesos tecnológicos, el valor nutricional de los pescados enlatados

es muy similar a la del producto fresco. La similitud nutricional entre el atún fresco y el enlatado se explica, en gran medida, gracias a la rapidez con la que se ultracongela el pescado tras su captura.

Las conservas de pescado suponen una notable fuente de nutrientes importantes, como **hierro**, **yodo**, vitaminas del grupo B (sobre todo la **vitamina B12**) o ácidos grasos esenciales (como el **omega-3**). En paralelo, se debe tener en cuenta que su contenido en **sal** es considerable, salvo en el caso de los productos "bajos en sal", dado que muchos alimentos enlatados la utilizan como conservante o para mejorar su sabor. Entre los componentes del atún -en especial, del rojo-, hay otro elemento que, si bien no es un nutriente, conviene tener en cuenta. Se trata del **mercurio**, que proviene de la contaminación medioambiental y se acumula en peces de gran tamaño, como los grandes depredadores. Es un metal pesado que, en grandes dosis, resulta tóxico, sobre todo en el feto o en niños pequeños. Por esta razón, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), que en la actualidad se denomina Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), emitió en 2011 una advertencia sobre las especies más contaminadas con mercurio: pez espada, tiburón, lucio y atún rojo -*Thunnus thynnus*-, una especie grande, normalmente consumida en fresco o congelada y fileteada.

La recomendación de precaución en el consumo de este pescado (no del bonito) va dirigida a mujeres embarazadas o que puedan estarlo, mujeres en fase de lactancia y niños de corta

edad (de entre 1 y 3 años). Se recomienda que este grupo de población consuma una amplia variedad de pescados, pero que evite las especies que contienen más mercurio. Las recomendaciones de la AECOSAN son las siguientes:

- ♦ Mujeres en edad fértil, embarazadas o en período de lactancia: evitar el consumo.
- ♦ Niños menores de 3 años: evitar el consumo.
- ♦ Niños 3-12 años: limitar a 50 gramos por semana o 100 gramos cada 2 semanas y no consumir ningún otro de los pescados de esta categoría en la misma semana.

Aunque los adultos españoles consumen unos 11,5 gramos de conservas de atún o bonito al día (lo que se traduce, de forma aproximada, en una lata semanal por persona), hay que aclarar que habrá personas que tomen tres latas semanales mientras que otras no tomarán ninguna.



■ Desde un punto de vista nutricional, no hay grandes diferencias entre el atún y el bonito enlatados



PRINCIPALES PROPIEDADES DE LAS CONSERVAS DE ATÚN. ¿QUÉ NOS MUESTRA EL SEMÁFORO NUTRICIONAL?*

En una ración (52 g)	ENERGÍA		GRASAS		SATURADAS		AZÚCARES		SAL		FIBRA	
	(kcal)	% CDO ⁽¹⁾	(g)	% CDO ⁽¹⁾	(g)	% CDO ⁽¹⁾	(g)	% CDO ⁽¹⁾	(g)	% CDO ⁽¹⁾	(g)	% CDO ⁽¹⁾
Atún claro al natural	56,4	2,8	0,6	0,6	0,2	0,2	0,0	0,0	0,6	10,4	0,0	0,0
Atún claro en aceite vegetal	94,6	4,7	4,9	5,4	0,8	1,2	0,0	0,0	0,8	13,0	0,2	0,8
Atún claro en aceite de girasol	118,0	5,9	7,4	8,3	0,9	1,3	0,0	0,0	0,7	11,8	0,0	0,0
Atún claro en aceite de girasol alto oleico	103,0	5,1	5,2	5,8	0,6	0,8	0,0	0,0	0,6	10,4	0,0	0,0
Atún claro en aceite de oliva	111,0	5,6	6,5	7,3	1,1	1,6	0,0	0,0	0,4	6,0	0,0	0,0
Atún claro en aceite de oliva virgen extra	131,0	6,6	8,3	9,2	1,6	2,2	0,0	0,0	0,5	8,3	0,0	0,0
Atún claro en aceite de oliva, bajo en sal	111,5	5,6	4,4	4,9	1,1	1,6	0,0	0,0	0,1	1,7	0,0	0,0
Ventresca de atún claro en aceite de oliva	107,6	5,4	6,9	7,6	1,2	1,7	0,0	0,0	0,7	12,1	0,0	0,0
Bonito del norte en aceite de oliva	121,8	6,1	7,6	8,4	1,2	1,7	0,0	0,0	0,2	4,2	0,0	0,0
Bonito del norte en aceite de oliva virgen extra	84,8	4,2	3,6	4,0	0,6	0,9	0,0	0,0	0,8	13,3	0,0	0,0

*Semáforo nutricional de 10 tipos de conservas de atún, según una ración de consumo que supone unos 52 gramos. (1) Indica la proporción aportada respecto de la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) que una persona adulta necesita ingerir de cada nutriente: 2.000 kcal, 90 g. de grasa, 70 g. de saturadas, 20 g. de azúcares, 6 g. de sal y 24 g. de fibra. El semáforo nutricional se basa en un sistema de colores: verde-baja cantidad (la aportación es del 7,5% de la CDO), amarillo-cantidad media (entre el 7,5% y el 20%) y naranja-cantidad alta (más del 20%). La fibra no tiene color porque escasea en la dieta.



EL ATÚN: A DEBATE

En estos momentos, se desarrolla un acalorado debate científico con respecto del atún. Por una parte, es incuestionable que supone una **importantísima fuente de ácidos grasos omega-3**, implicados en la salud cardiovascular. Por otra, su aporte en **mercurio** puede hacer que grupos sensibles superen las ingestas máximas toleradas por las autoridades sanitarias. De ahí que ciertos colectivos apelen al llamado **“principio de precaución”**: si una propuesta dietética puede suponer un riesgo para la salud pública, no compensada por los beneficios que aporta, se debe poner “en cuarentena”. Es lo que hizo en 2011, el Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (GREP-AEDN). Consideró extender estas recomendaciones a todos los atunes enlatados, tras tener en cuenta diversos aspectos relacionados con las denominaciones que permite la reglamentación con respecto al “atún claro” (es posible hallar atún rojo etiquetado como “atún claro”) y tras detallar que existen otras opciones dietéticas para ingerir omega-3, como las sardinas o los frutos secos. En todo caso, se trata de una cuestión en revisión en la actualidad.

¿Cuántas latas se podrían tomar a la semana?

Varones sanos (adultos) pueden tomar dos latas de 50 gramos a la semana y los beneficios superarán sin duda a los posibles riesgos (por su contenido en mercurio). En el caso de mujeres en edad fértil, embarazadas o en niños menores de 3 años, se debe evitar el consumo siempre que existan dudas de si se trata de atún rojo (*Thunnus thynnus*). En niños de 3 a 12 años no se debe superar el consumo de una lata semanal (50 gramos) si, de nuevo, se duda de si se trata de atún rojo (*Thunnus thynnus*).



EL ATÚN EN LATA, UNO A UNO

En aceite de oliva. La fama del aceite de oliva es suficiente como para no dudar a la hora de escogerlo. Numerosos estudios han mostrado claros beneficios cardiovasculares para su consumo habitual, sobre todo, si se trata de aceite de oliva virgen. No obstante, no se debe pensar que saludable significa bajo en calorías, dado que aporta las mismas calorías que el resto de aceites.

En aceite de girasol. Hasta hace unos pocos años, los nutricionistas pensaban que los ácidos grasos del aceite de girasol (sobre todo el omega-6) resultaban perjudiciales ante un consumo habitual. No obstante, nuevos datos han constatado que su ingesta no afecta en absoluto a la salud. El aceite de girasol es más sensible al calor que el de oliva, pero como el aceite de girasol de las latas de atún no ha sido sometido a altas temperaturas, no supondrá una preocupación.

En aceite vegetal. Aunque no existen grandes diferencias en cuanto a grasa total o grasas saturadas, lo cierto es que el perfil nutricional de estos aceites suele ser un poco peor (el tipo de grasas saturadas es menos saludable), por lo que si el bolsillo lo permite, es mejor decantarse por los enlatados con aceite de oliva o girasol.

En escabeche. Se trata de preparaciones cuya base es el vinagre y que mejora de forma notable el sabor del atún. A diferencia de lo que ocurre con el resto de presentaciones, los atunes en escabeche pueden contener potenciadores del sabor, como el glutamato monosódico (E-621), desaconsejados para un consumo habitual. Suelen tener, también, un contenido notable en sal.

Al natural. Su contenido en grasas es muchísimo menor, dado que no se han conservado en aceite, por lo que resultan una opción interesante en personas que deben controlar o bien las calorías o bien las grasas que toman. Es importante recordar que salvo en las situaciones anteriores, no tiene sentido limitar las grasas del atún enlatado.

Con tomate. Se trata de una receta de atún con salsa de tomate, que suele acompañarse de aceite de girasol. Lo cierto es que no existen notables diferencias nutricionales entre esta presentación y el resto, aunque aportará un mayor contenido en carotenoides, unas sustancias presentes en el tomate y que en nuestro organismo se transforman en vitamina A.

Sin sal. Se trata de la opción más recomendable, dado que una buena parte de la población española sufre hipertensión. Aunque no se padezca dicha enfermedad, consumimos demasiada sal (el doble de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud) y los atunes enlatados suelen contener bastante sal, así que tiene sentido decantarse por esta opción siempre que esté disponible.



¿Qué mirar en las etiquetas?

Además de revisar de si se trata de **atún rojo** (*Thunnus thynnus*), debemos fijarnos, sobre todo, en su contenido en **sal**. Según la AESAN (actual AECOSAN), un alimento tiene mucha sal cuando iguala o supera **1,25 gramos de sal por cada 100 gramos de alimento**, algo que sucede en muchas de las latas de atún del mercado. Por otra parte, un alimento aporta poca sal (es la situación ideal) cuando tiene **0,25 gramos (o menos) de sal por cada 100 gramos de alimento**. Esto solo se observa en los productos que especifican que son “bajos en sal”. Si en la etiqueta no indica su contenido en sal, sino en sodio, se debe multiplicar la cifra de sodio por **2,5** para saber cuánta sal aporta. Otro aspecto a considerar es el **tipo de aceite** que acompaña al atún. Siempre es más recomendable si se trata de aceite de oliva, mejor si es virgen. Por último, si nos preocupan las calorías o las grasas (no olvidemos que sus grasas son saludables), escogeremos atún “al natural”.

SUGERENCIAS DE COMPRA

Siempre que incluimos atún o bonito en otras preparaciones, el **tipo de conserva** que elijamos puede ser determinante sobre el resultado final del plato elaborado. Así, el bonito y el atún al natural son más secos que los conservados en aceite y por ello, se suelen utilizar en recetas que tengan otros elementos grasos -como las pizzas o los rellenos de empanadillas-. Las conservas en aceite son más cremosas y suaves, quizá demasiado aceitosas para una pizza, pero muy aconsejables para una ensalada. Por su parte, los atunes y bonitos en escabeche tienen un sabor muy pronunciado; por ello, se suelen utilizar para pinchos y bocadillos. Dicho esto, las siguientes son algunas sugerencias de compra para acertar en la cocina:

Como entrante

El bonito y el atún en aceite son excelentes opciones para combinar con multitud de ingredientes, desde vegetales y huevos, hasta pasta. La principal recomendación es escurrir las piezas de su aceite de conserva para que el sabor sea más puro y no tengamos una sensación de exceso de grasa. También el atún natural tiene aquí su sitio si vamos a hacer mezclas con salsas, como la mayonesa o la rosa.

En ensalada

Por su textura y jugosidad, la primera elección es el bonito o el atún en aceite, escurrido. Pero si queremos sabores marinos, elegiremos el natural, que se complementa mejor con las salsas vinagretas o mayonesas que agreguemos. Las conservas de escabeche maridan muy bien con ensaladas en las que hay trocitos de frutas, ya que el dulzor y frescor de las frutas quedan equilibrados con el contrapunto del escabeche.



En bocadillo o sándwich

En este caso, podemos utilizar cualquiera de las opciones del mercado. Por supuesto, cada una aportará sus características al bocadillo, pero la elección es una cuestión de gustos y, por supuesto, de los demás ingredientes que añadamos. El atún al natural nos dará un sabor muy marinero, el atún o bonito en aceite nos brindará una textura más suave y el escabeche aportará su sabor tan característico.

Como "plan B"

Para elaborar un plato de urgencia, la mejor opción son los lomos de atún o bonito en aceite. Más económicos que la ventresca, su tamaño y textura puede funcionar muy bien tanto como entrante (para una tapa con encurtidos y pimientos, por ejemplo), como en caliente (con una salsa de tomate y pimientos en tiras) o desmigado, como acompañamiento a platos de pasta por ejemplo.



Los casos especiales: sal y mercurio

Las conservas de pescado contienen cantidades destacadas de sal. La única excepción son aquellas latas o frascos que especifican ser "bajos en sal". Para las personas que tengan hipertensión, esta ha de ser la elección, sin dudar. El mercurio, por su parte, está muy presente en el atún rojo. Su consumo está especialmente desaconsejado para ciertos grupos de población (mujeres embarazadas y lactantes, niños menores de 3 años). En estos casos, conviene optar por el bonito.

✚ www.consumer.es



Apuntes para el ahorro

En las conservas de atún y bonito, los precios pueden variar de manera notable. Un rápido vistazo a las estanterías donde están las latas y los frascos basta para apreciarlo. Pero ¿qué más se puede observar? Las etiquetas y el cálculo de precios por kilo -no por unidad- ofrecen unas cuantas pistas, muy útiles para ahorrar. En líneas generales, el coste varía según la especie (atún o bonito), según la pieza y la presentación (ventresca, lomo o desmigado), según el conservante (aceite de oliva, escabeche, aceites vegetales...) y por supuesto, según las marcas. Los siguientes son algunos apuntes para no perderse ante un mar de opciones:

- › El bonito del norte es más caro que el atún. Entre los bonitos, algunas piezas -las que son más apreciadas en gastronomía por sabor y por textura- pueden duplicar, incluso triplicar, el precio de otras. Es el caso de la ventresca de bonito, cuyo precio puede alcanzar los **80 euros** el kilo (Zallo). La ventresca de bonito más económica ronda los **40 euros** el kilo (Cuca).
- › La presentación más habitual del bonito es en lomos o troncos enteros. Esta pieza, si bien no es la opción más económica del mercado, sí es mucho más barata que la ventresca. El precio por kilo, en promedio, ronda los **20 euros**. Puede ser una opción menos onerosa para aquellas preparaciones en las que el pescado es protagonista. Si no queremos renunciar a la textura particular de la ventresca, una alternativa interesante es contar con la ventresca de atún. La más cara (Consortio) no llega a **50 euros** el kilo y la más económica (Eroski) cuesta menos de **20 euros** el kilo. El precio de la mayoría oscila entre **25 y 30 euros** por kilo.
- › De los distintos aceites que se incorporan a las conservas de bonito y de atún, la combinación más económica es la que lleva aceite vegetal, mientras que la más costosa es la conserva con aceite de oliva. En el caso del atún, los más baratos rondan los **10 euros** el kilo (Campos y Bachi) y llevan aceite vegetal, mientras que el precio del más caro (Albo), que lleva aceite de oliva, se acerca a los **24 euros** el kilo. En el caso del bonito, la mayoría de las conservas se hacen con aceite de oliva. Los precios oscilan entre los **19 euros** el kilo (Campos, Brillante) y los **29 euros** el kilo (Serrats).
- › Las preparaciones en escabeche son un poco más económicas, en general, aunque no hay grandes diferencias con los aceites. Entre los atunes al escabeche, la opción más barata (Eroski) ronda los **7 euros** el kilo, mientras que las más caras (Albo, Campos) llega a los **20 euros** por kilo. Entre los bonitos, el escabeche más económico (Campos) cuesta unos **18 euros** el kilo y los más caros (Albo, Arroyabe) se aproximan a los **30 euros**.
 - › Por último, el atún al natural -que a veces coincide con el "bajo en sal", pero no siempre- sí presenta destacadas diferencias de precio entre unas marcas y otras. Las opciones más caras (Cuca, **48 euros** el kilo) cuadruplican el precio de las más económicas (Campos, Eroski, **10 euros** el kilo).

