

# Atún



## Bluefin tuna

*Thunnus thynnus*

El atún (*Thunnus thynnus*), comúnmente conocido como atún rojo o cimarrón, pertenece a la familia de los *escómbridos*, orden Peciformes. Conviene diferenciarlo del conocido como «atún blanco o bonito del norte» (*Thunnus alalunga*), que en algunas regiones se llama albacora. Es también conocido como el «chuletón del mar», porque su carne —firme, de color rojo oscuro, y sabor más fuerte— recuerda a la carne. Dentro de esta familia se incluyen otras especies similares, como la caballa.

Es el de mayor dimensión de la familia; puede alcanzar tallas de unos 4,5 m de longitud, y los 600-700 kg de peso, a veces más. Su cuerpo es fusiforme y muy robusto. Dorso azul, flancos más claros y vientre plateado. Líneas transversales alternando con puntos claros o incoloros, que dominan en el caso de los más adultos. Dos dorsales muy juntas, la segunda más corta y alta que la primera, que contiene mayor número de espinas. Aletas pectorales cortas, a diferencia del atún blanco. Ojos pequeños, en comparación con los de otros atunes.

## Hábitat y pesca

Se distribuye por el Atlántico, de Canarias a Irlanda; con incursiones hasta Noruega y Mar del Norte, Báltico y Mar de Barents; Mediterráneo y Mar Negro; también en Canadá y Sudamérica, hasta la costa brasileña. Son peces que viven en grandes bancos. Es muy voraz, y se alimenta de numerosas especies de peces, crustáceos y cefalópodos. Un gran y veloz nadador, realiza frenéticas e importantes migraciones de varios miles de kilómetros para desovar, que le traen regularmente a nuestras costas cuando está más engrasado. Gregario, en su época de reproducción, se localiza en superficie en aguas templadas y a mayor profundidad, entre 200-500 m, en aguas calientes. Reproducción a los tres años, entre mayo y julio; por ello, las mayores capturas tienen lugar entre junio y agosto. En este periodo, suele aparecer asociado a los bancos de atún blanco en la costera del Cantábrico. No se reproduce en aguas frías.

## Porción comestible

94 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, ácidos grasos omega 3, selenio, fósforo, vitamina D y B<sub>12</sub>.

## Valoración nutricional

El atún es uno de los pescados azules más consumidos en nuestro país. Su carne posee un 12% de grasa, lo que lo convierte en un pescado graso, y además, se trata de una grasa rica en ácidos grasos omega 3, que ayuda a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre y a hacer la sangre más fluida, lo que disminuye el riesgo de arteriosclerosis y trombosis. Por este motivo, es recomendable el consumo de atún y otros pescados azules en caso de enfermedades cardiovasculares. Por otro lado,

el atún es el pescado —habitual en la dieta— que posee más contenido en proteínas de alto valor biológico (23 gramos por 100 gramos), superior incluso a las carnes.

Si se compara con la mayoría de pescados, sobresalen de su composición nutritiva diversas vitaminas y minerales. Entre las vitaminas del grupo B destacan la niacina, B<sub>6</sub> y B<sub>12</sub>. El contenido en esta última supera al de las carnes, huevos y quesos, alimentos que son fuente natural de esta vitamina. El atún, también contiene cantidades muy significativas de vitaminas liposolubles (solubles en grasa) como la D.

En cuanto a los minerales, el selenio y el fósforo sobresalen en la composición nutritiva del atún, sin despreciar su contenido en hierro, magnesio y zinc.

El inconveniente que presenta el atún para la salud se limita a quienes padecen hiperuricemia o gota, dado su contenido en purinas, que en el organismo se transforman en ácido úrico.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (160 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	200	301	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	23	34,6	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	12	18,0	100-117	77-89
AG saturados (g)	3,08	4,63	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	2,66	4,00	67	51
AG poliinsaturados (g)	3,58	5,38	17	13
ω-3 (g)	3,342	5,026	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,13	0,196	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	38	57,2	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0	0	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	65	97,8	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	38	57,2	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1,3	2,0	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	8	12,0	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	28	42,1	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	1,1	1,7	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	43	64,7	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	40	60,2	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	200	301	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	82	123	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,05	0,08	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,2	0,30	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	17,8	26,8	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,46	0,69	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	15	22,6	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	5	7,5	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	Tr	Tr	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	60	90,2	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	25	37,60	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	1	1,5	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (ATÚN). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. Tr: Trazas.