

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 «chulefón 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, niacina, vitamina D, B₁₂ y B₆.

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. Por otro lado, el atún es el pescado —habitual en la dieta— que posee más contenido en proteínas de alto valor biológico (23 g por 100 g), 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, el atún es fuente de B₆, niacina, D y B₁₂. El contenido en esta última supera al de las carnes, huevos y quesos, alimentos que son fuente natural de esta vitamina. El atún, también es fuente de vitamina D. Una ración de atún aporta el 250% de las ingestas recomendadas de esta vitamina para el grupo de población de estudio.

En cuanto a los minerales, el atún es fuente de fósforo y posee un alto contenido de selenio.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (160 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	200	301	3.000	2.300
Proteínas (g)	23	34,6	54	41
Lípidos totales (g)	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
Coolesterol (mg/1000 kcal)	38	57,2	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	65	97,8	2.500	2.000
Calcio (mg)	38	57,2	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,3	2,0	10	18
Yodo (μg)	8	12,0	140	110
Magnesio (mg)	28	42,1	350	330
Zinc (mg)	1,1	1,7	15	15
Sodio (mg)	43	64,7	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	40	60,2	3.500	3.500
Fósforo (mg)	200	301	700	700
Selenio (μg)	82	123	70	55
Tiamina (mg)	0,05	0,08	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,2	0,30	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	17,8	26,8	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,46	0,69	1,8	1,6
Folatos (μg)	15	22,6	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	5	7,5	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	60	90,2	1.000	800
Vitamina D (μg)	25	37,60	15	15
Vitamina E (mg)	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.