

# EL ATÚN:

## protagonista del océano y aliado de la alimentación

Cada 2 de mayo se celebra el Día Internacional del Atún, una especie clave para el ecosistema marino y para la alimentación mundial.





# Todo lo que debe saber SOBRE EL ATÚN

**Más allá de su sabor y valor comercial, el atún esconde secretos sorprendentes y desafíos urgentes. Aquí le contamos por qué este pez merece atención y respeto.**

**E**s veloz, fuerte, viaja miles de kilómetros y nunca se detiene. Así es el atún, una de las especies marinas más impresionantes del mundo. Presente en la dieta de millones de personas, este pez no solo destaca por su valor nutricional, sino también por su rol fundamental en los océanos y en las economías costeras. Sin embargo, su supervivencia está amenazada por la sobrepesca, el cambio climático y la demanda sin control.

En el marco del Día Internacional del Atún, instituido por la ONU en 2016, vale la pena mirar más allá de la lata y conocer mejor a este habitante del planeta.

## UN PEZ QUE NUNCA DESCANSA

Una de las curiosidades más sorprendentes del atún es que nunca deja de nadar. Esto no es un capricho evolutivo, sino una necesidad biológica: necesita que el agua fluya constantemente sobre sus branquias para respirar. Además, su cuerpo aerodinámico y musculoso le permite alcanzar velocidades de hasta 70 kilómetros por hora, convirtiéndolo en uno de los peces más rápidos del planeta.

Algunas especies, como el atún rojo (*Thunnus thynnus*), pueden medir más de tres metros y pesar más de 600 kilos. Estos gigantes también tienen la capacidad de regular su temperatura interna, lo que les permite adaptarse a distintos climas marinos, algo poco común entre los peces.

## UN ALIMENTO PODEROSO

Desde el punto de vista nutricional, el atún es una auténtica joya. Es rico en proteínas de alta calidad, ácidos grasos omega-3, vitaminas del grupo B (como la B12) y minerales como el selenio. El consumo regular de atún puede ayudar a reducir el colesterol, mejorar la salud cardio-

vascular, y estimular la función cerebral.

Además, es versátil en la cocina: puede consumirse fresco, cocido, en conserva o crudo en preparaciones como el sashimi (plato japonés) o el ceviche.

## NO TODO ES POSITIVO

A pesar de sus beneficios, no todo es ideal cuando se trata del atún. Algunas especies grandes, especialmente el atún rojo y el atún de aleta amarilla, pueden acumular niveles elevados de mercurio, un metal pesado que representa un riesgo para mujeres embarazadas y niños pequeños si se consume en exceso.

Pero el mayor problema para el atún es la sobrepesca. La alta demanda mundial ha llevado a capturas descontroladas, especialmente con métodos de pesca industrial que, además, provocan la captura incidental de otras especies marinas (como tortugas o tiburones). En algunas zonas del mundo, las poblaciones de atún están al borde del colapso.

Es por eso que los expertos recomiendan elegir atún con certificaciones de pesca sostenible, como la del MSC (Marine Stewardship Council), y dar preferencia a especies con menor presión pesquera, como el atún listado (skipjack). También es fundamental exigir a las marcas transparencia sobre el origen del producto y evitar el consumo excesivo.

Además, apoyar las iniciativas internacionales de conservación —como las impulsadas por la FAO y distintas organizaciones regionales— es una forma de asegurar que este valioso recurso continúe existiendo para las futuras generaciones.

Es mucho más que un producto en conserva: es un indicador de la salud de los océanos, una fuente vital de alimento y un símbolo de la conexión entre el ser humano y el mar.



## CINCO DATOS CURIOSOS

**1.** Su carne puede cambiar de color según la especie (rosada, roja o blanca).

**2.** Vive hasta 40 años.

**3.** Tiene un excelente sentido de orientación y temperatura.

**4.** Algunas especies pueden sumergirse a más de 500 metros de profundidad.

**5.** Puede migrar de un continente a otro en el mismo año.

## QUIÉNES NO DEBERÍAN CONSUMIRLO:

### MUJERES EMBARAZADAS O EN PERÍODO DE LACTANCIA

• El atún, especialmente el atún rojo, el de aleta amarilla y el atún blanco (albacora), puede contener niveles altos de mercurio, que es tóxico para el desarrollo del cerebro del bebé en gestación o del lactante.

• En estos casos se recomienda limitar el consumo a una vez por semana o evitarlo completamente, dependiendo de la especie.

### NIÑOS PEQUEÑOS (MENORES DE 6 AÑOS)

• Los niños son más vulnerables a los efectos del mercurio en su sistema nervioso en desarrollo.

• Se recomienda evitar especies grandes de atún y optar por opciones más seguras, como el atún listado (skipjack), y en porciones pequeñas.

### PERSONAS CON PROBLEMAS RENALES O HEPÁTICOS

• El alto contenido proteico del atún puede ser difícil de procesar en personas con enfermedades renales o hepáticas avanzadas. Además, ciertos tipos de conservas tienen alto contenido de sodio.

### PERSONAS CON ALERGIA AL PESCADO

• Aunque suene obvio, algunas personas pueden tener alergia específicamente al atún, incluso si toleran otros pescados.

### CUANDO PROVIENE DE PESCA NO SOSTENIBLE O DUDOSA

• Si no se conoce el origen del atún, podría haber sido capturado ilegalmente o con métodos destructivos para el ecosistema (como redes de cerco sin control de captura incidental).

• Esto no es un riesgo directo para la salud, pero sí para el medioambiente y la sostenibilidad.

## BENEFICIOS

- Rico en proteínas y omega-3.
- Mejora la salud cardiovascular.
- Aporta energía y nutrientes esenciales.
- Versátil y fácil de preparar.



# Del náufrago al GOURMET

**Conozca la historia del atún en lata en la cocina y cultura latinoamericana. ¿Cómo llegó este modesto enlatado a conquistar el paladar y el imaginario colectivo de la región?**

**D**urante décadas, el atún en lata ha sido un invitado constante en la mesa de los latinoamericanos. Fácil de almacenar, asequible y versátil, este producto en apariencia simple esconde una historia rica que mezcla globalización, creatividad culinaria y una fuerte carga simbólica asociada al hogar y la supervivencia.

#### DE LAS GUERRAS A LAS COCINAS

El origen del atún en lata se remonta al siglo XIX, pero su auge mundial se consolidó durante las guerras mundiales, cuando la conserva se convirtió en una solución eficiente para alimentar a las tropas. A Latinoamérica llegó con fuerza en la segunda mitad del siglo XX, impulsado por la industria pesquera y la necesidad de productos duraderos y accesibles.

Pronto, el atún enlatado se adaptó a las costumbres locales. En países como México, Perú, Colombia o Chile, se integró a la cocina cotidiana con una facilidad sorprendente: ensaladas rápidas, empanadas, arroz con atún, pastas improvisadas y hasta ceviches urbanos lo convirtieron en un ingrediente clave para muchas familias.

#### UN SÍMBOLO CULTURAL Y SOCIAL

Más allá de su valor nutricional, el atún en lata representa mucho más. En muchas familias, es sinónimo de "salvación" ante la falta de tiempo o recursos. Su presencia en los programas de ayuda alimentaria lo convirtió también en un alimento ligado a la memoria colectiva de épocas de crisis.

En las redes sociales abundan los memes y comentarios que lo elevan a ícono de la "comida de es-

tudiantes", del "domingo sin ganas de cocinar" o del "fin de quincena". Esta dimensión cultural le ha dado un lugar especial en el imaginario popular.

#### DE LO BÁSICO A LO GOURMET

En los últimos años, la creciente valorización de la cocina casera y el movimiento "gourmet accesible" reivindicaron al atún en lata. Chefs latinoamericanos empezaron a incluirlo en propuestas creativas que demuestran que, con buenos ingredientes y técnica, incluso el producto más simple puede brillar.

Además, la llegada de versiones premium —atunes en aceite de oliva, en escabeche artesanal, o conservados con ingredientes locales— elevó su estatus, atrayendo a consumidores exigentes que buscan calidad sin renunciar a la practicidad.



## DE LA CONSERVACIÓN DEL OCÉANO,

## AL CORAZÓN DEL CONSUMIDOR



En **NIRSA** llevamos más de 67 años promoviendo la pesca responsable y ofreciendo productos de alto valor nutricional y calidad excepcional.

Contamos con la certificación MSC, el estándar más reconocido a nivel mundial en sostenibilidad pesquera, que reafirma nuestro compromiso con la conservación del atún.

**Nutrición que trasciende y compromiso que perdura.**



[www.nirsa.com](http://www.nirsa.com)





# Sabor que viene **DEL MAR**

**Tres recetas con atún para toda ocasión. Versátil, nutritivo y fácil de preparar.**

**E**l atún ganó un lugar privilegiado en las despensas y mesas del mundo gracias a su sabor, su alto valor nutricional y su facilidad de uso. Ya sea fresco, enlatado o en conserva, es una opción ideal para preparar comidas rápidas y saludables. A continuación, le presentamos tres opciones de comida con atún para distintos momentos del día, acompañadas de consejos prácticos sobre cómo almacenarlo correctamente.

## 1. ENSALADA FRESCA DE ATÚN CON AGUACATE Y GARBANZOS

### INGREDIENTES:

- 1 lata de atún en agua (escurrido)
- 1 aguacate
- 1 taza de garbanzos cocidos
- ½ cebolla colorada en juliana o en aros
- 1 tomate en cubos
- Jugo de 1 limón
- Sal, pimienta y aceite de oliva al gusto

### PREPARACIÓN:

En un bol, mezcle el atún desmenuzado con el aguacate en cubos. Agregue los garbanzos, la cebolla y el tomate. Aliñe con limón, aceite, sal y pimienta. Sirva frío. Ideal como plato ligero o entrada.

**CONSEJO:** Puede sustituir los garbanzos por lentejas para variar textura y sabor.



## 2. SÁNDWICH CALIENTE DE ATÚN Y QUESO

### INGREDIENTES:

- 1 lata de atún en aceite (escurrido)
- 2 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharadita de mostaza
- 2 rebanadas de pan de molde
- 2 láminas de queso (tipo cheddar o mozzarella)
- Mantequilla para dorar

### PREPARACIÓN:

Mezcle el atún con la mayonesa y la mostaza. Unte la mezcla en una re-

banada de pan y coloque las láminas de queso encima. Cubra con la otra rebanada y unta mantequilla por fuera. Cocine en sartén a fuego medio hasta que el pan esté dorado y el queso derretido.

**CONSEJO:** Acompañe con hojas verdes o una ensalada simple.

## 3. ATÚN AL HORNO CON VEGETALES

### INGREDIENTES:

- 2 filetes de atún fresco
- 1 pimiento rojo en tiras
- 1 zucchini en rodajas
- 1 cebolla en plumas
- 2 dientes de ajo picados
- Hierbas al gusto (romero, tomillo)
- Sal, pimienta y aceite de oliva

### PREPARACIÓN:

Precaliente el horno a 180°C. En una fuente, coloque

los filetes de atún con los vegetales alrededor. Añada el ajo, las hierbas, sal y pimienta. Rocíe con aceite. Hornee durante 15 a 20 minutos, hasta que el atún esté cocido pero jugoso.

**CONSEJO:** Puede agregar un chorrito de vino blanco para intensificar el sabor.

