

Atún enlatado: una forma práctica y deliciosa de comer lomo de atún fresco

Noticias 24hs | 27-05-2024 | 19:34



Por supuesto, todo estará siempre determinado por la calidad del producto, el fabricante o la marca del mismo, así como sus políticas de no utilizar conservantes y otros factores asociados. Sin embargo, en general, el atún enlatado es una forma práctica y saludable de comer este alimento.

Puede ser por temas de disponibilidad o también por la practicidad de poder almacenarlo y comerlo cuando se quiera, pero la lata de atún es hoy un producto infaltable en las despensas de cualquier cocina. Se trata de una fuente rica en proteínas y ácidos grasos omega-3, con una facilidad para preparación que no atraerá sino elogios.

Propiedades nutritivas

El atún enlatado, de las principales marcas y de la mejor calidad, no es más que lomo de atún fresco de especies de alto valor nutricional como el atún aleta amarilla. Por lo tanto, todas las propiedades de este pescado terminarán siendo extrapolables a la lata de atún, con las ventajas adicionales de poder conservarse mejor, de haber sido mejor tratados y llegar a la mesa como un alimento muy seguro.

Y sí, tiene muchas propiedades nutritivas:

Proteínas: se estima que el atún proporciona alrededor de 25 gramos de proteína por cada 140 gramos de alimento. Es, por tanto, uno de los mejores alimentos en cuanto a porcentaje en este sentido.

Ácidos grasos omega-3: la riqueza del atún tiene mucho que ver con las grasas saludables. El omega-3 es indispensable para cuidar de la salud del corazón, el cerebro o la vista, así como

también para reducir la inflamación o controlar los niveles saludables de los triglicéridos.

Vitaminas y minerales: muchas vitaminas del complejo B, selenio, fósforo y hierro. En total, constituyen un alimento muy completo.

Métodos de conservación

El atún enlatado se puede conservar de distintas maneras. En todas, se prolonga su vida útil y se eliminan sus bacterias. Las más comunes que se pueden encontrar son:

Al natural: se cocina y envasa en su propio jugo. Es la presentación con más sabor a atún y la que tiene textura más firme.

En aceite: conservado en aceite de oliva o girasol, tiene una textura más húmeda.

En agua: es ideal por temas de salud, ya que tienen menos calorías y grasas.

Variedades

Así como el atún se puede encontrar al agua o al natural, también es importante hablar de que muchos tipos de atún se utilizan para elaborar las latas de atún. Los más buscados suelen ser los atunes blancos o el atún de aletas amarillas, pero en general se pudiera utilizar mucha variedad en ese sentido, influyendo en su valor nutricional y en su precio de venta al consumidor final.

Usos culinarios

Una de las ventajas de las latas de atún es la versatilidad. Además de poder usarse apenas se lleva a la cocina, se puede utilizar para preparar ensaladas de verduras, de pastas o de arroz; sándwiches, pastas o pizzas por igual.

Desde luego todo dependerá de los gustos de cada persona, porque en términos generales es un ingrediente que combina bien con casi todo, además con la facilidad de que ya está listo para comer.

Sostenibilidad pesquera y marcas recomendadas

Más allá de marcas, donde las más grandes como HERDEZ pudieran ser las recomendables, hay que atender mucho a lo relacionado con la sostenibilidad pesquera, el respeto medioambiental de dichas marcas y la calidad del producto a nivel general, ya que así como se debe priorizar la sostenibilidad también se debe priorizar la salud del consumidor final.

En este sentido, la elección de una lata de atún puede influir positivamente en la protección de los océanos y las especies de peces. Actualmente, es fácil dar con ellas porque la información acerca de sus certificaciones suelen ser públicas. Si las empresas tienen página web, lo dejarán saber rápidamente en sus productos. De la misma manera, hay que atender al etiquetado nutricional para asegurarse de que no utilizan conservantes, tengan un contenido saludable de sodio y grasas, porque eso beneficiará a la salud.

Autor: Redacción