

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

Atún, el pescado azul de temporada

Túnido. En bocadillos con piparras y en variados platos este sabroso alimento no falta en las mesas domésticas y de los restaurantes en verano

COMPOSICIÓN Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
65	200	0	38	0
g	kcal	g	mg	g

ANDREA D. SANROMÁ



La clásica empanadilla de atún



A. D. S. Se pueden elaborar con diferentes rellenos, pero sin duda, las de atún son las más demandadas. Una receta fácil de preparar con la que ir abriendo boca en cualquier picoteo veraniego. La masa puede comprarse ya hecha y eso agilizará bastante. Para el relleno, además de atún y salsa de tomate, se puede incluir un poco de huevo cocido picado. Así que en agua caliente con un poco de sal se cuecen los huevos durante un cuarto de hora. Luego se pasan por agua fría y se pelan con cuidado. Se cortan, se pican y se dejan enfriar en la nevera. En una sartén mientras tanto se cocina la salsa de tomate triturada y se pocha un poco de cebolla. Cuando el sofrito esté, se añade el atún en conserva y se mezcla bien todo. Luego se añadirá el huevo.

Con cuidado, se coloca el relleno en el centro de la masa para hacer la empanadilla, se cierra con cuidado y se sella con cuidado y la ayuda de un tenedor. Cuando estén todas preparadas, se pintan con un poco de huevo y se hornean a 180°. Una vez doraditas se podrán sacar. Otra opción es freírlas en la sartén con abundante aceite y escurrirlas en papel absorbente.

Claro o rojo son las variedades en las que se clasifica el atún que habitualmente encontramos en la pescadería. Es una de las especies más apreciadas por el consumidor por su sabor, aporte nutricional y sobre todo por su versatilidad en cocina. De hecho, quizá sea el pescado al que menos reparos ponen los pequeños. Su versatilidad es incuestionable, desde los clásicos bocadillos de atún con piparra hasta las elaboraciones o en crudo en propuestas como el sushi, el timbal o el tartar, pasando por los guisos como el marmitako.

Los beneficios del consumo del atún han propiciado que este pescado azul de la familia de los tú-

nidos, junto con el bonito, pueda presumir de tener el Día Mundial del Atún, una celebración aprobada por la Asamblea Nacional de Naciones Unidas en el año 2017 y que tuvo lugar el pasado 2 de mayo.

Del atún, se dice que es el cerdo del mar porque se aprovecha todo. En Barbate, de abril a junio, se desarrolla la temporada del reconocido atún rojo, fácilmente reconocible por la intensidad de su carne bermellón. El atún rojo es uno de los ingredientes más recurridos para el tartar, también se presenta pasado ligeramente a la plancha y acompañado de una suave salsa o para cocinar con la técnica del tataki, una forma de preparar pescado que se caracte-

teriza por pasar la pieza por una sartén a fuego muy alto durante un par de minutos para conseguir que quede cruda por dentro pero marcada por fuera.

Uno de los guisos tradicionales es el atún encebollado. Solo hacen falta dos ingredientes, cebolla y por su puesto un atún de buena calidad cortado en taquitos. En una sartén con aceite se dora la cebolla con un poco de orégano, laurel y pimentón. Se añade un poco de vino blanco, luego agua y, por otro lado, se salpimentan los trocitos de atún antes de pasarlos por la plancha. Para finalizar se emplata el atún con la salsa de cebolla.

Otras formas de consumir el atún pueden ser recurriendo a

sus conservas, en aceite o en escabeche, marinado o por ejemplo en untables. En el recetario de platos con atún, la lista de posibilidades es interminable, en canapés, para rellenar huevos duros, en todo tipo de ensaladas, en croquetas, en pastel, ensaladillas, con arroces, pasta y también en pizzas. Pocas fórmulas se le resisten a este pescado azul que era común en las flotas fenicias, púnicas, griegas y romanas. Precisamente estas últimas fueron quienes le sacaron mayor partido, desde el punto de vista gastronómico, al introducirlo en aceite oliva para su conservación hasta posicionar este pescado como uno de los imprescindibles en la dieta mediterránea.

Una despensa de ácidos grasos Omega 3 cardiosaludables

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



El atún es un pescado graso que aporta 12 gramos de grasa por cada 100 gramos de producto. A pesar de esta «cantidad» de grasas, lo interesante es la «calidad» de las mismas, siendo las polinsaturadas (omega 3) las más importantes con 3,6 gramos, seguidas de las monoinsaturadas y saturadas, con alrededor de 3 gramos en cada grupo. Esta distribución hace que el consumo de este alimento ayude a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre y a prevenir fenómenos de coagulación de la sangre. Por este motivo, es recomendable el consumo de atún y otros pesca-

dos azules de manera habitual. Por otra parte, y siguiendo con el análisis nutricional, podemos señalar que el contenido en colesterol es mínimo, con tan solo 38 mg. También destaca el aporte proteico, alcanzando los 23 gramos por 100 gramos, con una mínima presencia de hidratos de carbono.

Con respecto al contenido en vitaminas y minerales, es superior a la de otros pescados. Entre las vitaminas del grupo B destacan la B2, B3, B6, B9 y B12. Por cierto, que el contenido en esta última supera al de las carnes, huevos y quesos. El grupo de vitaminas B están implicadas en el aprove-

chamiento de los nutrientes energéticos e intervienen en la formación de glóbulos rojos, la síntesis de material genético y el funcionamiento del sistema nervioso. El atún, al ser un pescado graso, tiene también cantidades significativas de vitaminas liposolubles como la A y la D. Con respecto a los minerales, el fósforo y el magnesio sobresalen en el atún, sin olvidarnos de su contenido en hierro y yodo que es indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroides.

En resumen, el consumo de atún nos asegura un buen aporte de grasas cardiosaludables, así como vitaminas y minerales.