



**INTERATUN**  
Organización Interprofesional del ATÚN

*Tómate la vida  
con Atún...  
..por muchas razones*



Proteínas: 24 g · Grasa total: 12 g · Grasa mono y poliinsaturada: 10 g.  
\* Valores medios aproximados de una conserva de atún en aceite expresados sobre 100 g de producto.



### *...por sus cualidades nutritivas*

El atún en conserva es un alimento natural y nutritivo, que no incorpora conservantes.

Como pescado azul, el atún tiene excelentes propiedades, aportando energía (200 kcal/100 g), vitaminas A, D, E, K y B, interesantes cantidades de sodio y potasio, calcio, fósforo y Omega 3.



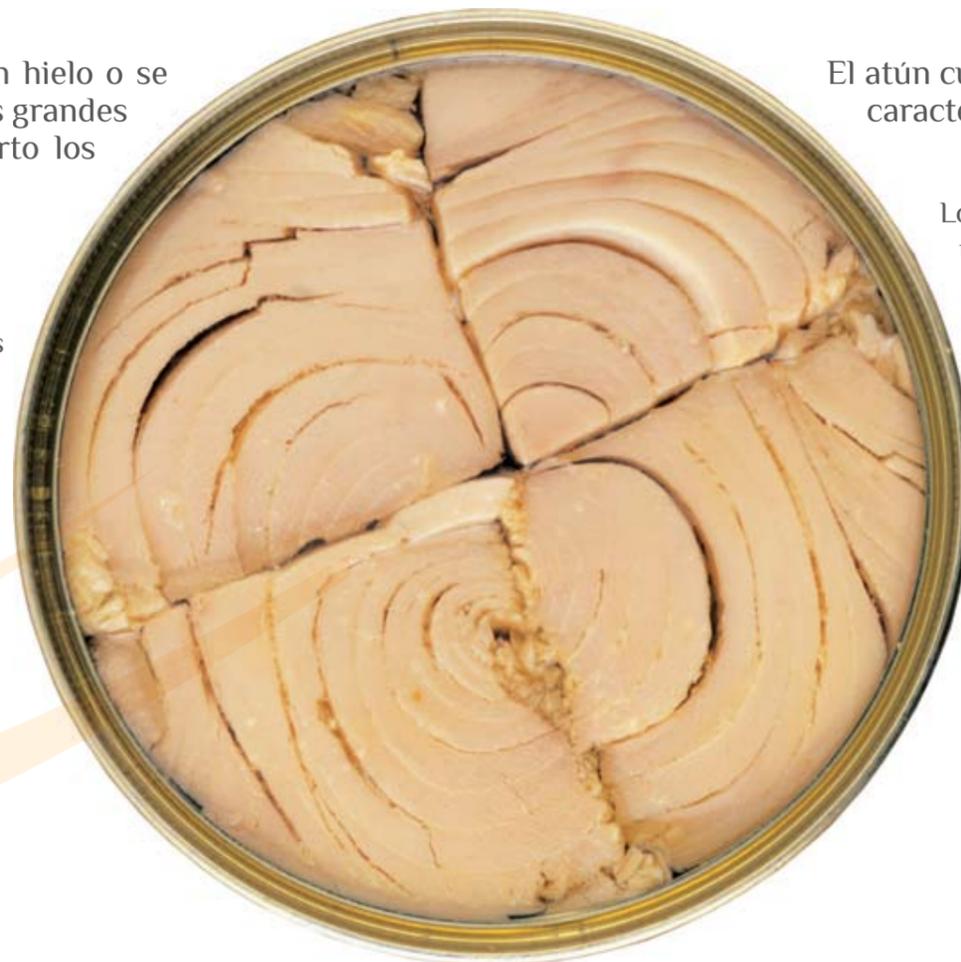


### *...por su origen y calidad*

El atún se captura en alta mar y después se conserva en hielo o se ultracongela, a fin de preservar todas sus propiedades. Los grandes buques atuneros cerqueros se encargan de traer a puerto los atunes para su posterior transformación en conserva.

Para la elaboración de conservas de atún se utilizan distintas especies de túnidos que se comercializan bajo diferentes denominaciones comerciales según la especie empleada:

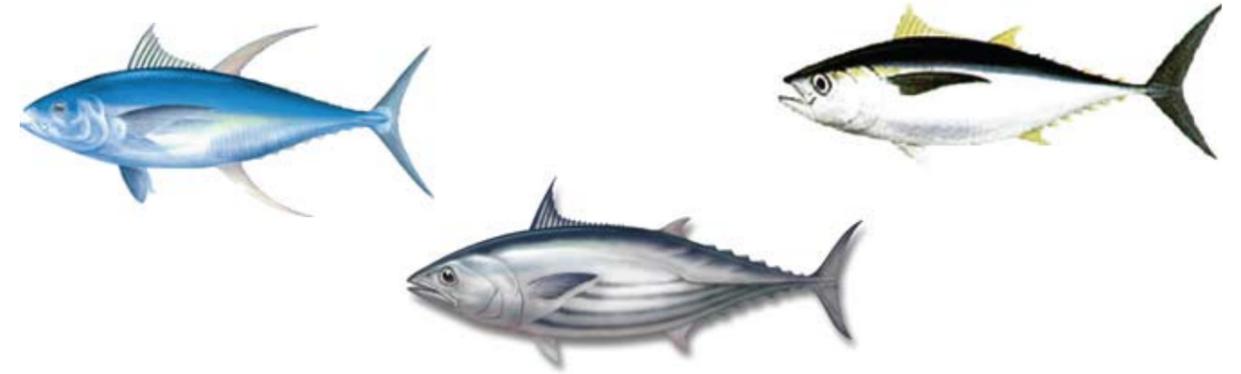
- “Atún”, elaboradas empleando varias especies de túnidos.
- “Atún Claro”, elaboradas empleando “Thunnus Albacares” (yellowfin o rabil) o “Thunnus Obesus” (patudo).



### *...por su variedad*

Tipos:

- Yellowfin (Thunnus Albacares)
- Listado o Skipjack (Katsuwonus Pelamys)
- Patudo o Bigeye (Thunnus Obesus)



### *...por su singularidad*

El atún cuyo nombre científico es Thunnus Thynnus, es un pez azul caracterizado por su gran tamaño.

Los atunes poseen una particularidad única entre los peces, al tener una temperatura corporal de 10°C por encima de la media. Esta singularidad les proporciona una envoltura muscular muy grasosa. El atún además de ser el pez que más resiste el agua fría es capaz de cruzar el Atlántico de Nueva York a Irún o de Florida a Noruega.



#### INGREDIENTES

Una lata de atún,  
queso de cabra, cebolla  
caramelizada y semillas de  
sésamo.

Base: Hoja de espinaca cruda.

## Dulce de queso de cabra y atún, sobre cama de espinaca

#### PREPARACIÓN

Se pocha la cebolla hasta caramelizarla, se pone un poquito de azúcar y se reserva. Sobre una hoja de espinaca cruda se coloca una rodaja de rulo de queso de cabra, se añade la cebolla caramelizada y se cubre con atún troceado. Unas semillitas de sésamo estratégicamente esparcidas aportarán su toque para la presentación final.

## ...por sus mil y una posibilidades culinarias

El atún es siempre un recurso excelente para el día a día de tu alimentación. Es cómodo, práctico, y de calidad. Prueba estas recetas o alguna de las muchas disponibles en recetarios, en internet o las de tu propia cosecha.

## Ventresca de atún claro en salsa rosa

#### PREPARACIÓN

Para empezar se cubre el fondo del cogollo con la salsa rosa previamente preparada. A continuación, se escurre bien la lata y se coloca la ventresca de atún claro encima de los cogollos. Por último, adornamos con láminas de pepinillo y cebollino picado.



#### INGREDIENTES

Ventresca de atún claro,  
salsa rosa, pepinillo y  
cebollino.

Base: Cogollo de lechuga.

"El Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino financia este folleto en el marco de las ayudas a las Organizaciones Interprofesionales Agroalimentarias. Cualquier opinión contenida en el mismo es responsabilidad exclusiva de INTERATUN y no representa la opinión del MARM."

