

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

## Atún en lata, ¿sí o no?

[Eva Paris](#)

Hace unos meses saltó la noticia del cambio en [las recomendaciones de consumo](#) de determinados

### **peces contaminados por mercurio**

. En concreto, nos referíamos a la prohibición del consumo para embarazadas, mujeres en periodo de lactancia y niños menores de tres años y las restricciones para los niños mayores.

Pero ya entonces surgió una polémica, porque las asociaciones de conservas defendía que el atún enlatado no tenía que incluirse en estas restricciones. Hemos querido ahondar un poco en este tema, y vemos que el asunto de si **atún en lata sí o no**, no queda claro.

Veamos lo que dice la AESAN al respecto, junto a lo que señalan las asociaciones de conservas e incluso Greenpeace, para ver si aclaramos un poco este tema.

### **Lo que dicen las conservas**

Por un lado, la Asociación Nacional de Fabricantes de Conservas de Pescados y Mariscos (Anfaco) emitió en su momento una [nota de prensa](#) en la que la asociación daba cuenta de su *enorme disgusto y preocupación* por la noticia publicada en los medios de prensa. En esta nota, aclaran los siguientes puntos:

- La noticia se basa en una recomendación de la AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición) que no hace nunca referencia a las conservas de atún sino al atún rojo de especie grande.

- Señalan que al hablar del atún rojo, la AESAN acota la problemática al producto

procedente del Mediterráneo y consumido en fresco, congelado y fileteado, preparaciones a las que la conserva es totalmente ajena.

- Que las prohibiciones y restricciones para no consumir estos productos se referían a grupos de población muy específicos.

- El mismo informe del Comité Científico de la AESAN, subraya la importancia de los estudios riesgo / beneficio del consumo de pescado (especialmente pescado azul), ya que los ácidos grasos EPA y DHA procedentes de la grasa del pescado, tienen un papel importantísimo en el desarrollo del feto y del sistema nervioso de los niños.

- El atún en conserva en sus distintas presentaciones como Atún, Atún Claro y Bonito del Norte o Atún Blanco, se elabora fundamentalmente con túnidos tropicales procedentes del Océano Pacífico, Índico y Atlántico y totalmente alejados de esta problemática.

No hemos encontrado la manera de saber **de dónde proceden los atunes de las latas que compramos**, pero personalmente puedo decir que al leer “bonito del norte” nunca pensé que se pescaran en el Trópico. Tampoco estoy segura de que la problemática del mercurio sea exclusiva de unos mares, de hecho en los artículos consultados se señala que es una cuestión global.

## Lo que dice la AESAN

La AESAN en su apartado de preguntas frecuentes enlaza a lo referido en nuestros posts anteriores, es decir, las restricciones en los distintos grupos de población. También hay un apartado específico: [¿Cuáles son las recomendaciones de consumo del atún rojo fresco y del atún en conserva?](#) He aquí la respuesta:

Se trata de una sola especie, el atún rojo. Esto se puede comprobar en las recomendaciones que hacemos en nuestra página web, concretamente en la de mercurio (más claro en el archivo pdf. que se puede descargar de la página). Ahí se especifica que el atún rojo es la especie *Thunnus thynnus* (especie grande, normalmente consumida en fresco o congelada y fileteada) exclusivamente. Las especies que se enlatan (conservas) son de un tamaño mucho menor, por

lo que su contenido en mercurio disminuye considerablemente.

Es decir, según este apartado **el atún enlatado tendría menos contenido de mercurio**, aunque se trata de la misma especie y no de otra distinta como aseguraba la Anfac. No hemos hallado la referencia a que el peligro de contaminación se encuentre exclusivamente de peces del Mediterráneo.

### ¿Qué atún se enlata?

Indagando un poco más sobre las especies de atún, encontramos que el *Thunnus thynnus* es el atún rojo del Atlántico, y que existen dentro del género *Thunnus* otras especies: el atún blanco o bonito del norte (*T. alalunga*), el patudo (*T. obesus*), el atún aleta azul del Pacífico (*T. orientalis*), el atún rojo del sur (*T. maccoyii*) y el rabil (*T. albacares*).

Según explica [la Organización Mundial de la Salud](#), el atún blanco y el patudo son las dos especies más empleadas para los mercados de conservas. ¿Acumulan estos igual cantidad de mercurio?

Según [un estudio](#) desarrollado por el Instituto Nacional de Oceanografía (IEO), en el marco de un convenio de colaboración con la Secretaría General de Pesca Marítima con el fin de conocer las concentraciones de metales pesados en pescados de interés comercial, el atún blanco y el rabil tienen concentraciones de mercurio alejadas del límite establecido.

Sin embargo, **algunos ejemplares de patudo sobrepasaron ese límite**, y se halló una clara relación entre el nivel de mercurio y el tamaño del atún.

### Lo que dice Greenpeace

Me ha sorprendido encontrar varios **artículos de Greenpeace acerca del atún enlatado que no dejan muy bien parado el producto** (o más bien al proceso de pesca y conserva), en concreto a las especies capturadas en zonas tropicales, que

es de donde provienen la mayoría de las conservas según Anfaco.

[Greenpeace ha encontrado irregularidades tras analizar latas de atún](#) de diferentes marcas en varios países europeos, incluido España. No se hace referencia a la cuestión del mercurio, pero nos trasladan a las aguas tropicales del océano Índico y Pacífico que es donde se pescan estos atunes. Algunas irregularidades detectadas son:

- Presencia de dos especies diferentes en la misma lata, práctica ilegal en la Unión Europea.
- Distintas latas del mismo producto con especies diferentes; algunas latas contenían especies distintas a lo que se indicaba en la etiqueta.
- En España, el análisis de las latas de atún de las marcas Calvo y Campos revelaron la presencia de **dos especies distintas en la misma lata** (atún rabil y atún patudo).

La sobrepesca o las técnicas de pesca insostenibles son otros aspectos que denuncia GreenPeace, aunque nos quedamos con la **mezcla de especies (y de atunes grandes y pequeños) en la misma lata de conserva**.

### **En definitiva, atún en conserva ¿sí o no?**

Lo cierto es que después de todo esto, me doy cuenta de **lo poco que sabemos acerca de lo que comemos**, y creo que investigando un poco más sobre cada alimento encontraríamos muchas sorpresas desagradables.

Eso sin contar las contradicciones y lagunas de información que se nos presentarán, por el conflicto de intereses de los organismos y empresas implicados en la producción y comercialización de los alimentos.

¿Significa eso que no podemos comer de nada? Evidentemente, no, pero sí podemos buscar los productos más naturales posibles e informarnos acerca de su composición y de los riesgos

de cada alimento.

Las poblaciones con restricciones y prohibiciones en cuanto al pescado azul (mujeres en edad fértil, embarazadas, en periodo de lactancia y niños) deberán optar por otros pescados que no entrañasen los riesgos vistos.

Por nuestra parte, **no dejaremos de poner una lata de atún en aceite de oliva para la ensalada** , aunque cada vez me inclino más por la caballa, que tiene las propiedades del pescado azul pero es pequeño y van por piezas (no se mezclan pescados). Eso sí, miedo me da investigar sobre la caballa porque seguro que algún otro pero existe...