

# ATÚN

¿Qué tan bueno es comerlo?

## INFOATÚN

Es la enciclopedia del atún mexicano, una especie que se captura en el Océano Pacífico Oriental y cuyo consumo en México es de 9 latas por cápita.



CAMBIAR EL ESTILO DE VIDA PARA INCLUIR PRÁCTICAS QUE NOS AYUDARÁN A PREVENIR LA OBESIDAD, LA DIABETES Y OTRAS ENFERMEDADES NUNCA ESTÁ DE MÁS.

Una sana alimentación es una de las principales formas de prevenir el desarrollo de la obesidad y, a su vez, de la diabetes, especialmente al disminuir el consumo de ácidos grasos omega-6, presentes en alimentos chatarra, e incrementar la ingesta de ácidos grasos omega-3, abundantes en alimentos como el atún.

Sobre la cantidad de atún que se recomienda consumir, el Departamento de Alimentos y Medicamentos de EUA, FDA por sus siglas en inglés, recomienda comer atún de una a tres veces por semana.

La diabetes es la segunda causa de muerte en México, cada año 75,000 personas fallecen debido a las complicaciones que genera. El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para desarrollar esta enfermedad que en su tipo 2 (que por cierto, es el más común)

surge como resultado de un estilo de vida sedentario y una regulación defectuosa de los alimentos que ingerimos. Por si fuera poco, el 50% de personas que padecen diabetes lo desconocen, lo que también implica un riesgo para su salud.



El atún no puede faltar en la dieta de una persona con diabetes. De ahí que el sector atunero se muestre como un aliado para mejorar la salud de los mexicanos con deseos de abatir los problemas de obesidad y diabetes actuales, en particular de la obesidad infantil, al ofrecer un producto con alto contenido de ácidos grasos omega-3 y otros nutrientes vitales para el cuerpo humano. El atún es una proteína de alta calidad que puede ser trasladada a zonas aisladas una vez en lata y que puede ofrecerse a un precio accesible.



• De todos los productos pesqueros y acuícolas que se producen en México, el consumo nacional per cápita (anual) de atún es de 12.3 kilogramos; en lo que respecta al atún enlatado, su consumo es de 9 latas. Como referencia, en la Comunidad Europea se consumen 20 latas y en Estados Unidos, 16.



EL CHEF JOAQUÍN NÁJERA NOS CUENTA CÓMO HA VIVIDO CON DIABETES Y LA FORMA EN QUE HA INCORPORADO AL ATÚN EN SU ALIMENTACIÓN:



## PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS: OMEGA-3 VERSUS OMEGA-6

Uno de los beneficios más importantes de consumir atún es que es rico en ácidos grasos omega-3, al igual que todos los pescados y mariscos. Estos son ácidos grasos esenciales no pueden ser reemplazados por otras grasas y se obtienen a través de la dieta debido a que el cuerpo no los produce naturalmente; además, son fundamentales durante procesos desinflamatorios. Precisamente, enfermedades crónico-degenerativas como la diabetes, suelen inflamar distintos órganos del cuerpo, así como causar problemas cardíacos que podrían derivar en cáncer.

A esto se le suman distintas reacciones del cuerpo que a veces son ignoradas, principalmente porque podrían parecer “normales” a simple vista cuando no lo son, como gases, hinchazón, dolor, constipación y diarrea, entre otras, e inflamaciones “invisibles”, que incluso llegan a ocurrir en el cerebro.

La inflamación se produce principalmente debido al consumo elevado de otro tipo de ácidos grasos, los omega-6, presentes en aceites y grasas vegetales, azúcares y harinas refinadas, entre otros alimentos. Una dieta balanceada y rica en omega-3 evita que las células se inflamen y, por tanto, que el cuerpo sea propenso a desarrollar enfermedades crónico-degenerativas.

Enfermedades como la diabetes pueden llegar a afectar de manera importante la productividad de las empresas, el desempeño escolar y el desarrollo de la economía del país, pues debido a visitas con el médico o incapacidades por diabetes, se pierden anualmente 400 millones de horas laborales, lo que equivale a 184 mil 851 empleos de tiempo completo, según el Instituto Mexicano para la Competitividad. Alimentarte sanamente e incluir alimentos como el atún dentro de tu dieta es cuidar de ti y de México.

Además de estar presente en pescados y mariscos, los ácidos grasos

### omega-3

también se encuentran en nueces y semillas como la chía y linaza.

¿TIENES DUDAS SOBRE EL RENDIMIENTO DEL ATÚN DEBIDO A SUS MÚLTIPLES PRESENTACIONES? RESUÉLVENLAS AQUÍ:



CONOCE TODOS LOS BENEFICIOS DEL ATÚN ESCANEANDO ESTE CÓDIGO:

