



DESDE  1912

*La Campagnola*

**ATÚN = RICO + NUTRITIVO + FÁCIL**

El atún es nutritivo por múltiples razones: aporta proteínas de alto valor biológico y buena digestibilidad con menor aporte de grasas que otras carnes, es una excelente fuente de fósforo y es fuente primaria de ácidos grasos Omega 3. Un producto que está siempre a mano en la alacena y permite crear recetas ricas y muy fáciles.

# EL PESCADO Y SU ROL EN EL PATRÓN ALIMENTARIO ACTUAL

El pescado aporta principalmente proteínas de alto valor biológico y es fuente primaria de ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga del tipo omega 3 (AGPICL n3).

La Sociedad Argentina de Nutrición y otras asociaciones internacionales recomiendan el consumo de al menos dos raciones semanales de pescado para prevenir el riesgo de enfermedades cardiovasculares (1,5).

En Argentina, se consume menos pescado que carne vacuna (3), debido principalmente a cuestiones culturales y a la falta de disponibilidad del alimento fresco en una buena parte del país, por lo tanto, alentar un mayor consumo de pescado en la población significa una importante contribución a la mejora del patrón alimentario de los argentinos.



## PERFIL Y CALIDAD DE NUTRIENTES EN LOS PESCADOS

### PROTEÍNAS

El tejido muscular de los pescados está conformado por tres tipos de proteínas, que varían entre el 15 y el 24% según la especie (2,4):

- Proteínas estructurales (actina, miosina, tropomiosina y actomiosina) en un rango del 70-80% mayor que en los mamíferos (40%) con composición de aminoácidos similar.
- Proteínas sarcoplasmáticas (mioalbúmina, globulina y enzimas) que corresponden al 25-30% del total de proteínas.
- Proteínas del tejido conectivo (colágeno) que constituyen entre el 3-10% de las proteínas totales (en los mamíferos se encuentran en un 17%) (5).

El menor contenido de colágeno explica la mejor digestibilidad de la proteína de pescado (8), lo que permite su uso en pacientes con afecciones en la digestión o en aquellos que precisan un pronto vaciamiento gástrico, o bien, en los que no requieran esfuerzos masticatorios. Siempre se recomienda evaluar la tolerancia individual (6).

### ÁCIDOS GRASOS POLIINSATURADOS DE CADENA LARGA DEL TIPO OMEGA 3

Según el contenido graso, los peces se clasifican en magros o blancos (menos del 1%), semigrasos (hasta el 7%) y grasos o azules dentro de los que se encuentra el atún (más del 7%). Aún las especies grasas de los pescados no igualan las cantidades de grasa de la carne vacuna, ovina o de aves (5).

Los AGPICL del pescado son el ácido eicosapentaenoico (EPA, C20:5) y el ácido docosahexaenoico (DHA, C22: 6), que se encuentran en mayor proporción en peces de aguas frías, como el salmón, atún y las sardinas. (5,7-9).

Las fuentes de AGPICL n3 vegetales (semillas de chía, de lino y frutos secos) aportan el ácido alfa linolénico (ALA), que se transforma en EPA y DHA en el cuerpo con una bioconversión del 10%. Este porcentaje se ve altamente influenciado por el resto de la dieta (10, 11).

Los mecanismos a través de los cuales los AGPICL n3 actúan en la célula y ejercen efectos beneficiosos en la salud son:

- Aumento de la susceptibilidad de la insulina al medio y su sensibilidad: debido a que influyen en la flexibilidad de la membrana celular, facilitando el ingreso de glucosa a la célula (3, 12).
- Rol antiinflamatorio: a partir de la producción de protectinas y resolvinas, que reducen el número de neutrófilos y citoquinas proinflamatorias (2,5,12,14) y la regulación de genes blanco que intervienen en procesos antiinflamatorios (8,12,14).
- Rol cardioprotector: los AGPICL n3 tienen alta acción antitrombótica (EPA) y anti aterosclerótica (EPA y DHA) por acciones de disminución en la concentración de colesterol en plasma (15).
- Efectos neuroprotectores: debido a su implicancia en mecanismos antioxidantes y antiinflamatorios. El consumo de AGPICL n3 se ha relacionado con mejor desempeño de la memoria y la coordinación en niños cuyas madres fueron suplementadas durante

el embarazo (16), efectos beneficiosos en las funciones motoras y de aprendizaje, mejora en la agudeza visual, prevención de alergias y enfermedades autoinmunes (17), reducción del deterioro cognitivo leve y en la tasa de conversión de este deterioro en Alzheimer en personas que siguen la dieta mediterránea (este beneficio se da en conjunto con el alto consumo de frutas y verduras y de aceite de oliva) (12, 13, 18).

## FÓSFORO

El pescado es una fuente principal de fósforo que interviene principalmente en el metabolismo de huesos y dientes y posee otras funciones metabólicas, como producción de energía (ATP). Del mismo modo, forma parte de las membranas celulares e interviene en la regulación de pH dado que constituye uno de los buffers más importantes (19,20).

## SODIO

El sodio está presente en las conservas de pescado debido al proceso que se le realiza a la materia prima para conservar su calidad bromatológica y evitar que sufra cambios fisicoquímicos. Esta característica de las conservas puede compensarse evitando el agregado de sal en las preparaciones que las incluyan.

## VENTAJAS Y CONSEJOS ÚTILES PARA INCENTIVAR EL CONSUMO DE PESCADO ENLATADO DE FORMA SALUDABLE

Los pescados enlatados no poseen conservantes, no requieren refrigeración y son portables. Por estas características, son una alternativa cuando no se puede acceder al pescado fresco. Además, son versátiles, ya que se pueden combinar con legumbres, verduras, lácteos, entre otros.

El uso de pescados enlatados es especialmente útil en planes alimentarios en los que el individuo no cuenta con tiempo para cocinar, o bien donde se requiere una combinación adecuada con otros alimentos sin aumentar considerablemente el volumen. También es ventajoso para deportistas que requieren incremento proteico e hipocalórico (aporta proteínas y ácidos grasos esenciales con menos calorías).

Es importante incentivar el consumo de pescado mediante recetas combinadas con verduras, legumbres y cereales integrales en pacientes con riesgo cardiovascular. **Se debe aconsejar a los pacientes no agregar sal a las preparaciones.** El aporte de sodio debe ser monitoreado por un profesional de la salud especialista.



ALTO CONTENIDO DE OMEGA 3 (162 mg/ PORCIÓN)  
ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS (14 g/PORCIÓN, 18%VD)  
FUENTE DE FÓSFORO (121 mg/PORCIÓN, 17% VD)



ALTO CONTENIDO DE OMEGA 3 (162 mg/ PORCIÓN)  
ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS (14 g/PORCIÓN, 18%VD)  
FUENTE DE FÓSFORO (121 mg/PORCIÓN, 17% VD)

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 60 g  
(3 cucharadas de sopa de atún escurrido)

	Cantidad por 100 g	Cantidad por porción	% VD por porción (*)
Valor Energético	270 kcal/ 1127 kJ	162 kcal / 676 kJ	8
Carbohidratos	4 g	2.4 g	1
Proteínas	24	15 g	20
Grasas totales	17	10 g	19
de las cuales			
Grasas saturadas	1.9 g	1.1 g	5
Grasas trans	0 g	0 g	
Grasas monoinsaturadas	6 g	3.6 g	
Grasas poliinsaturadas	9.7 g	5.8 g	
Colesterol	79 mg	47 mg	
Omega 3	300 mg	180 mg	
Fibra Alimentaria	1.9 g	1.1 g	5
Fósforo	317 mg	190 mg	27
Sodio	246 mg	148 mg	6

\* Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas. \* Daily Value are based on a 2.000 kcal or 8.400 kJ diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 60 g  
(3 cucharadas de sopa de atún escurrido)

	Cantidad por 100 g	Cantidad por porción	% VD por porción (*)
Valor Energético	114 kcal/ 483 kJ	68 kcal/ 290 kJ	3
Carbohidratos	4 g	2.4 g	1
Proteínas	23 g	14 g	18
Grasas totales	0.6	0.4	1
de las cuales			
Grasas saturadas	0 g	0 g	0
Grasas trans	0 g	0 g	
Grasas monoinsaturadas	0 g	0 g	
Grasas poliinsaturadas	0.3 g	0.2 g	
Colesterol	51 mg	31 mg	
Omega 3	270 mg	162 mg	
Fibra Alimentaria	1.4 g	0.8 g	3
Fósforo	201 mg	121 mg	17
Sodio	196 mg	118 mg	5

\* Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas. \* Daily Value are based on a 2.000 kcal or 8.400 kJ diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



ALTO CONTENIDO DE OMEGA 3 (252 mg/PORCIÓN)  
 ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS (14 g/PORCIÓN, 19% VD)  
 FUENTE DE FÓSFORO (156 mg/PORCIÓN, 22% VD)



ALTO CONTENIDO DE OMEGA 3 (186 mg/PORCIÓN)  
 ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS (10 g/PORCIÓN, 14%VD)  
 FUENTE DE FÓSFORO (125 mg/PORCIÓN, 18 %VD)

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 60 g  
 (3 cucharadas de sopa de atún escurrido)

	Cantidad por 100 g	Cantidad por porción	% VD por porción (*)
Valor Energético	283 kcal/ 1179 kJ	170 kcal / 708 kJ	8
Carbohidratos	4 g	2.4 g	1
Proteínas	24 g	14 g	19
Grasas totales	19 g	11 g	21
de las cuales			
Grasas saturadas	3.9 g	2.3 g	11
Grasas trans	0 g	0 g	
Grasas monoinsaturadas	9.9 g	5.9 g	
Grasas poliinsaturadas	3.9 g	2.4 g	
Colesterol	69 mg	41 mg	
Omega 3	420 mg	252 mg	
Fibra Alimentaria	1.9 g	1.1 g	5
Fósforo	260 mg	156 mg	22
Sodio	315 mg	189 mg	8

\* Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas. \* Daily Value are based on a 2.000 kcal or 8.400 kJ diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 60 g  
 (3 cucharadas de sopa de atún escurrido)

	Cantidad por 100 g	Cantidad por porción	% VD por porción (*)
Valor Energético	210 kcal/ 872 kJ	126 kcal/ 523 kJ	6
Carbohidratos	2 g	1.2 g	0
Proteínas	17 g	10 g	14
Grasas totales	15 g	8.8 g	16
de las cuales			
Grasas saturadas	1.5 g	0.9 g	4
Grasas trans	0 g	0 g	
Grasas monoinsaturadas	4.3 g	2.6 g	
Grasas poliinsaturadas	7 g	4.2 g	
Colesterol	63 mg	38 mg	
Omega 3	310 mg	186 mg	
Fibra Alimentaria	1.1 g	0.7 g	3
Fósforo	209 mg	125 mg	18
Sodio	337 mg	202 mg	8

\* Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas. \* Daily Value are based on a 2.000 kcal or 8.400 kJ diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

## PESCADOS ENLATADOS LA CAMPAGNOLA: NORMAS CERTIFICADAS Y GARANTÍA DE INOCUIDAD

Las conservas de pescado de La Campagnola están elaboradas de acuerdo con las normas ISO 9001, BRC, ISO 14001, 18001 y su proceso es auditado permanentemente por SENASA. Sus envases están aprobados por la autoridad sanitaria competente y se monitorean las características microbiológicas (para validar el proceso de esterilización) y sensoriales antes de liberar cada lote.

## SUSTENTABILIDAD AMBIENTAL Y DOLPHIN SAFE

La producción de pescado marino contribuye a una dieta con baja huella de agua.

El atún La Campagnola atiende a los estándares de “Dolphin Safe”, lo que significa que se cumple con pautas estrictas durante el proceso de pesca para no dañar delfines.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. FAO/WHO (2011). Report of the Joint FAO/WHO Expert Consultation on the Risks and Benefits of Fish Consumption. Food and Agriculture Organization of the United Nations; Geneva, World Health Organization, 50 pp.
2. Gil, A. Tratado de Nutrición. 2ª ed. Tomo II. Madrid: Editorial Panamericana; 2013.
3. American Heart Association. Dietary  $\alpha$ -Linolenic Acid, Marine  $n-3$  Fatty Acids, and Mortality in a Population With High Fish Consumption: Findings From the (PREDIMED) Study. 2018.
4. Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina, Buenos Aires 2016.
5. Acuña R. Peces de Cultivo, Composición, Comparación con Carnes de Consumo Habitual: Ventajas del Consumo de Pescados. Dieta [Internet]. 2013 Jun [citado 2018 Sep 17]; 31(143):26-30. Disponible en: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1852-73372013000200005&lng=es](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372013000200005&lng=es).
6. Balbomero-Lopez V, et al. Handbook Nutrición Clínica. 1ª ed. Buenos Aires: Editorial Akadia; 2013.
7. Ros E, López MJ, Picó C, Rubio MA, Babío M, Sala-Vila A et al. Consenso sobre las grasas y aceites en la alimentación de la población española adulta: postura de la Federación Española de Sociedades de Alimentación, Nutrición y Dietética (FESNAD). Nutr. Hosp. [Internet]. 2015 Ago [citado 2018 Sep 17]; 32 (2): 435-477. Disponible en : [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112015000800001&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000800001&lng=es)
8. Gil A, Gil F. Fish, a Mediterranean source of  $n-3$  PUFA: benefits do not justify limiting consumption. British Journal of Nutrition. 2015; 10(113): 58-67.
9. Calder PC. Marine omega-3 fatty acids and inflammatory processes: Effects, mechanisms and clinical relevance. Biochim Biophys Acta. 2015.
10. Agnoli C et al. Position paper on vegetarian diets from working group of the Italian Society of Human Nutrition. Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Disease. 2017, 27 (12) 1037-1052.
11. Sociedad Argentina de Nutrición. Informe SAN: Alimentación Vegetariana- Revisión final. 2014. Disponible en: [http://www.sanutricion.org.ar/informacion-529-Informe+SAN%3A+Alimentaci%C3%B3n+Vegetariana+\\_+Revisi%C3%B3n+Final.html](http://www.sanutricion.org.ar/informacion-529-Informe+SAN%3A+Alimentaci%C3%B3n+Vegetariana+_+Revisi%C3%B3n+Final.html)
12. Castellanos T L, Rodríguez D M. El efecto de omega 3 en la salud humana y consideraciones en la ingesta. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2015 Mar [citado 2018 Sep. 26]; 42(1): 90-95. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182015000100012&lng=es](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182015000100012&lng=es)
13. Zapata ME, Roviroa A, Carmuega E. La mesa argentina en las últimas dos décadas: cambios en el patrón de consumo de alimentos y nutrientes 1996-2013. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil - CESNI, 2016.
14. Calder PC. Marine omega-3 fatty acids and inflammatory processes: Effects, mechanisms and clinical relevance. Biochim Biophys Acta. 2015.
15. Manzur F, Suárez A, Moneriz C. Efectos y controversias de los ácidos grasos omega-3: effects and controversies. Rev. Col. Cardiol. [Internet]. 2006 Dic [citado 2019 Jun 26]; 13 (3): 180-184. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-56332006000600007&lng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-56332006000600007&lng=es).
16. Dunstan JA, Simmer K, Dixon C, Prescott SL. Cognitive assessment of children at age 2(1/2) years after maternal fish oil supplementation in pregnancy: a randomised controlled trial. Arch Dis Child Fetal Neonatal Ed. 2008, 93(1): F45-50.
17. Swanson D, Block R, Mousa SA. Omega-3 fatty acids EPA and DHA: health benefits throughout life. Adv Nutr. 2012; 3(1): 1-7.
18. Jereb S, Asus N, Blumtritt M, Cirasino J, Diluca J, Glejzer M, et al. Neuroplasticidad y ácidos grasos omega 3 en adultos mayores. Dieta [Internet]. 2017 Sep [citado 2018 Nov 01]; 35 (160):38-45. Disponible en: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1852-73372017000300006&lng=es](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372017000300006&lng=es)
19. Dagrún E, et al. Fish consumption and mortality in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition cohort. Eur J Epidemiol; 2015 (30):57-70
20. Gil, A. Tratado de Nutrición. 2ª ed. Tomo III. Madrid: Editorial Panamericana; 2013.



Innovación  
Alimentaria

Esta información fue desarrollada por la Jefatura de Desarrollo Nutricional de Grupo Arcor. Por cualquier consulta, podés escribir a [arcorinnovacion@arcor.com](mailto:arcorinnovacion@arcor.com)