



ATÚN AL NATURAL



¿Qué es el atún al natural?

El atún al natural es atún conservado en agua y sal, sin aceite añadido. Es una de las fuentes de proteína más utilizadas por su **comodidad, larga conservación y alto contenido proteico con bajo aporte calórico**, especialmente en contextos de dieta y nutrición deportiva.

Valor nutricional del atún al natural (por 100 g)

| Nutriente | Cantidad |
|---------------------|----------|
| Energía | 110 kcal |
| Proteínas | 25 g |
| Hidratos de Carbono | 0 g |
| Grasas | 1 g |
| Fibra | 0 g |

Valores aproximados para atún al natural escurrido.



Beneficios del atún al natural

- ✓ **Muy alto contenido proteico:** facilita alcanzar requerimientos diarios de proteína con pocas calorías.
- ✓ **Práctico y accesible:** no requiere cocinado y se adapta a múltiples comidas.
- ✓ **Bajo en grasa:** útil en fases de control calórico o pérdida de grasa.

¿Para quién es especialmente interesante?

- ✓ Personas en **pérdida de grasa** que buscan fuentes proteicas magras.
- ✓ Deportistas con **poco tiempo** para cocinar.
- ✓ Contextos donde se necesita una proteína rápida y fácil de integrar.

Cantidades recomendadas

- a) **Ración habitual:** 1 lata escurrida (80–120 g).
- b) **Frecuencia:** consumo moderado dentro de una dieta variada, alternándolo con otros pescados.

3 ejemplos de platos con atún al natural

- 1) Ensalada completa con atún al natural, patata cocida y aceite de oliva virgen extra.
- 2) Arroz blanco con atún al natural y verduras salteadas.
- 3) Bocadillo de atún al natural con tomate y pan integral.

Conclusión

El atún al natural es una **opción muy eficaz** para aumentar el aporte proteico de forma rápida y con bajo contenido calórico. Su utilidad es alta, pero su consumo debe ser **variado y contextualizado** dentro de una planificación nutricional equilibrada.

