



Diferencias entre tipos de atunes (rojo – mercurio/ aleta amarilla o atún de ojo grande)

El atún es un alimento muy rico en ácidos grasos saludables, especialmente los ácidos grasos omega-3, proteínas de alto valor biológico y vitaminas del complejo B. Los ácidos grasos omega-3, como el DHA, son esenciales para el crecimiento y desarrollo óptimo de los niños. Además, el consumo regular de atún puede

proporcionar a los niños un mejor desarrollo cognitivo, permitiéndoles incrementar su coeficiente intelectual (IQ).

Distintos tipos de atún y sus beneficios para los niños

Existen varios tipos de atunes, cada uno con características y beneficios únicos. Por ejemplo, el atún aleta amarilla (*Thunnus albacares*) es uno de los atunes más populares en la industria pesquera. Se caracteriza por su cuerpo robusto y su carne rosada, es ideal para sushi, sashimi y platos a la parrilla. Por otro lado, el atún blanco o bonito del norte (*Thunnus alalunga*) es apreciado por su carne blanca, que se utiliza en conservas y en la preparación de sushi.

Recomendaciones de consumo para niños

Se recomienda limitar el consumo de pescado azul a 2 o 3 porciones a la semana. Es preferible optar por pescados frescos/congelados que cocinemos bien y que sean más pequeños (sardinas, por ejemplo). A partir de los 12 meses, se puede consumir atún de manera ocasional dentro de una alimentación variada y equilibrada.

Es importante tener en cuenta que no todos los tipos de atún tienen los mismos niveles de mercurio. Por ejemplo, el atún enlatado generalmente tiene niveles más bajos de mercurio en comparación con el atún blanco o el atún de aleta amarilla.

A pesar de los riesgos asociados con el mercurio, el atún sigue siendo una fuente importante de distintos nutrientes. Por lo tanto, se recomienda consumirlo con moderación y variar la dieta para incluir otras fuentes de proteínas y ácidos grasos omega-3, como pescados de agua fría de menor tamaño, mariscos, nueces y semillas.