

ATÚN DE OREGÓN

El atún es el segundo tipo de pescado más popular en los Estados Unidos.

La carne blanca de atún es del atún albacora. Tiene una carne de color más claro, una textura más firme y un sabor más suave que el atún de carne de color claro, que viene de las especies de atunes skipjack, aleta amarilla, tongol o big-eye.



NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN EL ATÚN:

- ~ El atún es una fuente excelente de proteína.
- ~ El atún contiene selenio, un mineral que desempeña un papel clave en el metabolismo.
- ~ El atún es uno de los pocos alimentos que naturalmente contiene vitamina D. La vitamina D es necesaria para absorber calcio y construir huesos fuertes.

Los atunes se limpian o se congelan, o se ponen en hielo justo minutos después de ser capturados.

El atún albacora de Oregón es relativamente pequeño, pesando 10-30 libras.



El atún albacora de Oregón se captura uno a la vez utilizando líneas de pesca sujetadas a los estabilizadores que se extienden desde los lados del barco. El atún también se captura utilizando cebo en cañas de pescar individuales. Estos tipos de pesca, a veces llamados pesca con caña, previenen la captura accidental de otros animales (llamado captura secundaria) tales como las tortugas marinas y los delfines.



El atún fresco se puede comprar en las tiendas o desde el muelle durante el verano y principios de los meses de otoño cuando toma lugar la captura anual a lo largo de la costa de Oregón. Pescado congelado y enlatado están disponibles todo el año.



En promedio, los Americanos consumen 2.3 libras de atún enlatado por persona cada año.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Specialty Crop Block Grant Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) y por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del USDA. SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2015 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

