



ATÚN EN LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR



Alimentos  para
Aprender

Mitos y Verdades



Características del Atún en Lata

Producto constituido por la carne de las especies de atún, envasado con agua o aceite vegetal, con la adición o no de sal, y otros aderezos comestibles, ingredientes y aditivos, acordes a la normatividad vigente, que, gracias a los medios de conservación en alimentos, se convierte en una excelente buena fuente de proteína de origen animal, además de su contenido de minerales, ácidos grasos omega-3 y vitamina D.



Atún en Situaciones de Emergencia

Gracias a su empaque hermético y esterilizado, presenta largas fechas de vida útil (superiores a un año), considerándolo como un alimento no perecedero, sin embargo, es de mencionar que la presentación del producto determinará su calidad. La cual está dada por la cantidad e integridad de los lomos que se coloquen en el envase (atún en trozos o desmenuzado) y por la proporción de aceite en el líquido de cobertura que contenga el producto final. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2007)



Mitos y Verdades frente al contenido de Mercurio del Atún y productos de pesca

La FAO/OMS (2006) han establecido un valor de ingesta semanal tolerable provisional (PTWI) para el metilmercurio (MeHg) de 1,6 mg/kg peso corporal, tanto para adultos como para niños, que provenga del pescado y productos marinos.



Mitos y Verdades frente al contenido de Mercurio del Atún y productos de pesca

En los últimos años se han generado alertas a nivel mundial, sobre el consumo de pescados y productos de pesca, por su contenido de metilmercurio, el cual, se presenta por su coexistencia en el medio ambiente, especialmente en los ecosistemas acuáticos. (INVIMA, 2017) (INS, 2015), es necesario aclarar que dicha concentración de metilmercurio, en los peces presenta variaciones dadas por diferentes factores como el nivel trófico, el lugar de captura, tamaño, pH y temperatura del ambiente en que viven, siendo mayor la concentración de mercurio en peces de gran tamaño y depredadores, por lo cual, el consumo de peces como el atún, ha despertado un gran interés a nivel internacional, tanto fresco como procesado (enlatado).



¿Cuál es la normatividad en Colombia?

Resolución 148 de 2007, "Por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos que debe cumplir el atún en conserva y las preparaciones de atún que se fabriquen, importen o exporten para el consumo humano", determina que el atún en conserva y las preparaciones de atún en conserva en cualquiera de sus clasificaciones, no debe contener metales contaminantes, estableciendo un límite máximo para cada uno de los posibles metales que se pueden encontrar en el pescado, dentro de ellos define que el contenido máximo de metilmercurio debe ser inferior a 1,0 mg/kg.

A nivel nacional, este valor máximo permitido de metilmercurio en el atún enlatado, se encuentra por debajo de lo evidenciado en los análisis de mercurio de alguno peces de consumo habitual, donde según lo reportado por el Ministerio de Salud y Protección Social, para las especies carnívoras como el moncholo, el bagre, la doncella y la mojarra presentaron niveles superiores a los permisibles según la norma (1 mg/kg de Hg) y con respecto a las especies no carnívoras como el bocachico, presentó niveles por encima de los permisibles a la norma (0,5 mg/kg de Hg) (Min. de Salud y Protección Social, 2018). Así las cosas, de acuerdo con el INVIMA, es importante enfatizar que la regulación colombiana está armonizada con los estándares internacionales como los de la Comisión del Codex Alimentarius (Código Alimentario, programa conjunto Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura – FAO y OMS) (INVIMA, 2016).

Alimentos para Aprender



¿Cuál es la recomendación frente a cantidad para el consumo de Atún?

A fin de proteger y promover la salud de la población colombiana, el INS y el INVIMA, determinaron a partir de la recomendación de ingesta semanal tolerable provisional -ISTP-, la concentración de mercurio total por una lata de atún de 160 grs (Peso escurrido 120 grs aprox), y el peso corporal promedio por grupo etario, las siguientes las recomendaciones para el consumo seguro de atún enlatado:

- Niños menores de 10 años: una lata semanal; 4 latas al mes; 47 latas al año
- Mujeres en gestación o lactantes: 2 latas semanal; 8 latas al mes; 94 latas al año
- Población en general: 4 latas semanal; 15 latas al mes; 170 latas al año



Alimentos para Aprender



El Atún en el Programa de Alimentación Escolar

En el anexo 1 de la resolución 29452, se tiene en cuenta atún en conserva, en presentación “lomo de atún”, como alimento que puede ser parte de los complementos alimentarios del Programa de Alimentación Escolar – PAE, sin embargo, en ejercicio de su autonomía, las ETC teniendo en cuenta la disponibilidad de alimentos a nivel territorial, a través del profesional en Nutrición y Dietética de la Entidad, y de su evaluación de alternativas para realizar el intercambio correspondiente en el grupo proteico, verificando el aporte nutricional, y por desabastecimiento, se puede suministrar atún rayado en lugar de lomo de atún, en todo caso los alimentos que se suministren en el PAE deben cumplir con lo establecido en la normatividad Sanitaria y los lineamientos que para el efecto y en el marco de la Emergencia expida el sector salud, quien es la entidad competente en este aspecto.

Por otra parte, en el marco del Estado de Emergencia, Económica, Social y Ecológico derivado de la pandemia del COVID-19, la Unidad Administrativa Especial De Alimentación Escolar – Alimentos Para Aprender, resuelve a partir de la publicación de la Resolución 006 de 2020 “Por la cual se adicionan Transitoriamente, “Los Lineamientos Técnicos - Administrativos, los Estándares y las Condiciones Mínimas del Programa de Alimentación Escolar – PAE” en el marco del Estado de Emergencia, Económica, Social y Ecológico derivado de la pandemia del COVID-19.» y la Resolución 007 de 2020, por la cual se modifica la Resolución 0006 de 2020, y mientras tanto permanezca vigente la medida de aprendizaje en casa, procedente de la Emergencia Sanitaria declarada por el Ministerio de Salud y Protección Social, con ocasión de la pandemia derivada del Coronavirus COVID-19, transitoriamente se tendrán como modalidades para la ejecución del Programa de Alimentación Escolar durante el receso y para aprendizaje en casa las siguientes modalidades: Ración Industrializada, Ración para Preparar en casa o Bono Alimentario, según lo establezca cada Entidad Territorial en ejercicio de su autonomía institucional; siendo permitido, de acuerdo al anexo 1 de la Resolución 006 de 2020, la entrega de 1 lata de atún semanal (4 latas de atún mensuales), en los paquetes de Ración para preparar en casa o al canjear el Bono Alimentario, por niño.



Recomendaciones para padres de familia

- El atún es parte de una alimentación balanceada, ya que el pescado es una buena fuente de nutrientes, incluyendo proteínas y minerales.
- Para mantener un consumo seguro de Atún enlatado, se aconseja el siguiente consumo:

Grupo de Edad	Cantidad de lata (Peso aproximado por lata 160 grs, y Peso escurrido 120 grs aprox)	
	Semanal	Mensual
Niños y Niñas menores de 10 años	1 Lata	4 Lata
Mujeres en gestación o lactantes	2 Lata	8 Lata
Población mayor de 10 años de edad	4 Lata	15 Lata

- Recuerde que los envases de alimentos enlatados deben estar limpios, sin presencia de escurrimientos, abolladuras, pérdidas de vacío, fisuras, óxido u otras señales de deterioro, no deben presentar mal olor ni desprender gases.
- Revise el rotulo o etiqueta impresa en la lata, la cual, debe ser nítida e indeleble (no borrarse fácilmente).
- Recuerde que el atún enlatado tiene sal, por lo cual no se recomienda adicionarle más.