

# DECÁLOGO DE LA DIETA ATLÁNTICA

## II CONGRESO INTERNACIONAL DE LA DIETA ATLÁNTICA *Baiona, 16-17-18 de Noviembre 2006*

### FILOSOFÍA DE LA DIETA ATLÁNTICA

- Una alimentación que combina los ingredientes presentes en materias primas de elevada calidad sensorial y alto valor nutritivo
- Recetas y formas de cocinar propias de cada zona
- Cultura y estilos de vida típicos del Arco Atlántico
- Actividad física
- Saber comer y reconocer que es un hecho festivo

### DECÁLOGO

- 1- Consumo muy elevado de pescados (de mar y de río) y mariscos (moluscos y crustáceos) que constituyen la gran reserva actual natural del Atlántico.** Se recomienda el consumo de pescado y marisco tres/cuatro veces a la semana en las diferentes etapas de la vida. Este grupo de alimentos aporta de manera exclusiva en la dieta ácidos grasos  $\omega$ -3, con acción antiagregante plaquetaria y, por tanto, antitrombótica confiriendo al pescado graso un papel protector en las enfermedades cardiovasculares. Su relevante función en el desarrollo cerebral y mantenimiento de la función cognitiva hacen que su presencia en la dieta sea muy recomendable en las diferentes etapas del ciclo vital y situaciones fisiológicas. Los estudios epidemiológicos más recientes evidencian una menor mortalidad por enfermedad coronaria y por mortalidad total en aquellas poblaciones que consumen regularmente pescado. Además, su contenido importante en calcio (pescado pequeño consumido entero o pescados enlatados) y vitamina D le confieren un valor especial en el mantenimiento de la salud ósea. Se recomienda su consumo frecuente, además, por constituir una de las fuentes más ricas del planeta en elementos traza, cuyo papel en nutrición es de gran interés en la actualidad. El océano atlántico y el mar cantábrico son, igualmente, fuente de algas de elevado valor nutritivo y creciente interés gastronómico. El cultivo habitual y creciente de pescado y mariscos en el Arco Atlántico Europeo permite ser optimistas en el mantenimiento de su ingesta, sin olvidar el gran desarrollo tecnológico alcanzado por la industria de las conservas de pescado y marisco, así como la de congelación. El consumo de pescado y marisco se convierte en una de las decisiones más importantes que una persona puede tomar para su salud.
- 2- Consumir alimentos vegetales en abundancia: cereales, patatas y legumbres.** Las dietas ricas en estos alimentos constituyen la mejor manera de conseguir un perfil calórico recomendado en el que un 50% de la energía total consumida lo sea en forma de hidratos de carbono

complejos, así como para favorecer un mayor aporte de fibra alimentaria. Se recomienda el consumo de **pan** elaborado con harinas de menor extracción, lo que está de acuerdo con los hábitos tradicionales que se han mantenido en los territorios del Arco Atlántico. El consumo de patatas, habitual, debe mantenerse e incluso incrementarse, preparándose preferentemente cocida y consumidas con piel. El elevado consumo de patatas es una característica común de la dieta de los países del Arco Atlántico.

- 3- Consumo elevado de frutas y hortalizas.** Se recomienda entre las primeras el consumo de una amplia variedad de las mismas, especialmente manzanas y cítricos. De entre las segundas, es conveniente mantener el consumo de las del género *brassica*, de acuerdo a los hábitos de producción y consumo (repollo, berzas, grelos y nabizas), además de judías, pimientos, cebollas, zanahorias, guisantes y ajos. Constituyen estos alimentos un aporte fundamental de nutrientes antioxidantes y de fitoquímicos con potencial antioxidante adicional.
- 4- Utilización de aceite de oliva como principal grasa culinaria, especialmente como aderezo en crudo.** El aceite de oliva es la grasa más rica en ácidos grasos monoenoicos y contiene una cantidad adecuada de sustancias antioxidantes como vitamina E,  $\beta$ -caroteno y otros.
- 5- Consumir diariamente productos lácteos.** Son excelentes fuentes de proteínas de alto valor biológico, minerales (calcio, fósforo, etc.) y vitaminas. Adicionalmente, el consumo de leches fermentadas está asociado a una serie de beneficios para la salud al aportar microorganismos capaces de mejorar el equilibrio de la microflora intestinal. Este tipo de alimentos, además de su reconocido valor nutricional, adquiere especial importancia en la edad infantil y en la edad avanzada por sus fáciles características organolépticas y textura. Es recomendable que su presencia habitual en la dieta no sea sustituida por bebidas blandas con un perfil nutricional menos adecuado. Los territorios del arco atlántico se caracterizan por una elevada producción e industrialización de productos lácteos de la mayor calidad.
- 6- El consumo de carnes es importante y debe hacerse con moderación.** Aunque es un grupo muy heterogéneo, en general aportan proteína de muy alto valor biológico, hierro altamente utilizable y equivalentes de niacina. El consumo excesivo puede ser perjudicial para la salud. Es recomendable, siempre que se pueda, que se consuman las magras, y formando parte de platos a base de verduras, legumbres o patatas.
- 7- Se recomienda la ingesta abundante de líquidos, prioritariamente agua como bebida de excelencia. El vino se ha de tomar a través de un consumo moderado, responsable e inteligente, y con las comidas.** Las condiciones climatológicas y características del suelo de los territorios atlánticos permiten unas aguas de gran riqueza en su

composición mineral y calidad evidenciada científicamente. El vino originario de los territorios atlánticos productores es de baja graduación alcohólica y contribuye al mantenimiento del equilibrio medioambiental.

- 8- Gusto por la sencillez en la preparación de los alimentos, para mantener la calidad de las materias primas y, por tanto, el valor nutritivo.** El empleo de la cocción, la plancha, la fritura en aceite de oliva o las técnicas de empanado no desvirtúan las características organolépticas y nutritivas de las materias primas de la dieta atlántica. La *Gastronomía Atlántica* constituye un Patrimonio que se debe conservar y difundir dentro y fuera de los territorios atlánticos.
- 9- Mantenimiento de los hábitos alimentarios tradicionales atlánticos. Se sabe comer y se disfruta de ello.** Comparándola con otras dietas, se observa un mejor mantenimiento de los hábitos alimentarios tradicionales atlánticos, incluso en poblaciones de riesgo como niños, adolescentes y personas de edad avanzada. Los hábitos alimentarios foráneos no tienen en la actualidad la difusión que han alcanzado en otras zonas, consecuencia de la diferente estructura demográfica de las poblaciones del Arco Atlántico Europeo.
- 10- Realizar actividad física todos los días, ya que es tan importante como comer adecuadamente.** La estructura poblacional atlántica, con un elevado grado de dispersión, junto con el tipo de actividad profesional tradicionalmente atlántica favorece el mantenimiento de una actividad cotidiana de gran beneficio para la salud. La naturaleza atlántica, terrestre y marítima, permite el desarrollo de actividades de ocio favorecedoras de la actividad física.