

DIETA ATLÁNTICA Y SALUD

¿MERECE LA PENA
APOSTAR POR
ELLO?

Prof. Dr. D. **Alberto Cepeda Sáez**
Catedrático de Nutrición y Bromatología
Campus de Lugo
Universidad de Santiago de Compostela

GESTIÓN PESQUERA SOSTENIBLE | DIGITALIZACIÓN Y COMUNICACIONES MÁS EFICIENTES
BUENAS PRÁCTICAS PESQUERAS | SEGURIDAD ALIMENTARIA, NUTRICIÓN Y SALUD

“

LOS GRANDES
MIGRADORES.

GESTIÓN SOSTENIBLE
Y NUTRICIÓN”

INSCRIPCIÓN PREVIA:
xornadas@oppburela.com
oppburela.com/congreso2023



Por centrarnos en la DA



La DA vinculada a los pueblos célticos desde hace varios milenios

Arco atlántico europeo:

Galicia, Asturias y León (antigua Gallaecia)
Norte de Portugal hasta el Duero
Irlanda
Escocia
Gales
Sur de Inglaterra
Isla de Man
Bretaña francesa

} DA del Sur
DE EUROPA

ORÍGENES DE LA DASE: Promoción como parte de un estilo de vida saludable (salud y bienestar)

2000 -2006: Grupo CEDA del grupo de Viana Do Castelo. I Congreso <Internacional en Viana Do Castelo

2006 2013: Declaración de Baiona y decálogo de la dieta atlántica

Fundación
DIETATLÁNTICA |  |

Acaba de crearse:

ourensividad

Otras iniciativas recientes relacionadas con la salud que incluye a la dieta atlántica

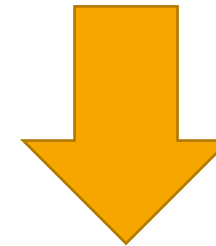


LA DIETA ATLÁNTICA

Es una
alimentación
placentera y
saludable

- Los pueblos del noroeste español son los que mas tiempo sobreviven: 5 años más de media:
- Galicia (Orense y Lugo) son especialmente 2 provincias donde las personas longevas existen en una proporción mayor que en el resto de España y del mundo superando en algunas zonas la tasa de longevidad a la prefectura de Okinawa o Icaria paradigmas mundiales de la longevidad.

• **Propiedades**



- .-Prevencción de cáncer
- .- Prevencción de enfermedades cardiovasculares (W3) y diabetes
- .- Mantenimiento del peso, talla y normopeso incluido en niños

ALGUNAS DIFERENCIAS CON LA DIETA MEDITERRÁNEA

DIETA ATLÁNTICA SUR DE EUROPA	DIETA MEDITERRÁNEA
RICA EN PESCADOS, MARISCOS	ACEITE, ARROZ FRUTOS SECOS, PASTA
RICA EN LEGUMBRES Y HORTALIZAS (BRASSICAS)	FRUTAS DE TEMPORADA Y HORTALIZAS, CEREALES, LEGUMBRES, NUECES, ACEITUNAS
ALIMENTOS COCIDOS, ASADOS, EMPANADOS	ACEITE Y FRITOS
FRUTA DE TEMPORADA PRODUCTOS DE PROXIMIDAD	PESCADO, MARISCOS, HUEVOS, POLLO Y LACTEOS MODERADOS
LECHE, QUESOS, PATATAS, PAN	LECHES FERMENTADAS, PAN
TERNERA, CERDO CABRITO	CERDO, VACUNO MAYOR
PUNTO DE ENCUENTRO DE AMIGOS Y FAMILIARES	PRODUCTOS DE PROXIMIDAD

AMENAZAS COMUNES:

OBESIDAD, SEDENTARISMO, CONSUMO DE ULTRAPROCESADOS

Patrones alimentarios

DASE “PATRÓN SALUDABLE “	DIETA “Western”
Rica en pescados, mariscos, ternera, cerdo, cabrito	CARNE PROCESADA
RICA EN LEGUMBRES Y HORTALIZAS (BRASSICAS)	CEREALES REFINADOS
ALIMENTOS COCIDOS, ASADOS, EMPANADOS	BOLLERÍA INDUSTRIAL
FRUTA DE TEMPORADA PRODUCTOS DE PROXIMIDAD	PATATAS FRITAS
PATRÓN MÁS SALUDABLE	RIESGO A PADECER ENFERMEDADES CRÓNICAS
PATRÓN SOSTENIBLE Y CONGRUENTE CON PATRIMONIO CULTURAL Y GASTRONÓMICO	
IMPLICACIÓN DE EMPRESAS DE LA ZONA	

AMENAZAS COMUNES:

- .- PATRONES CALÓRICOS SIMILARES
- .- DESVIO DEL MODELO **DASE** EN LA POBLACIÓN SOBRE TODO LA JOVEN
- .- NECESIDAD DE POTENCIAR O MODIFICAR HÁBITOS ALIMENTARIOS HACIA AQUÉLLOS MAS SALUDABLES (MEDITERRÁNEA, DASE



¿ y en qué nos basamos ?

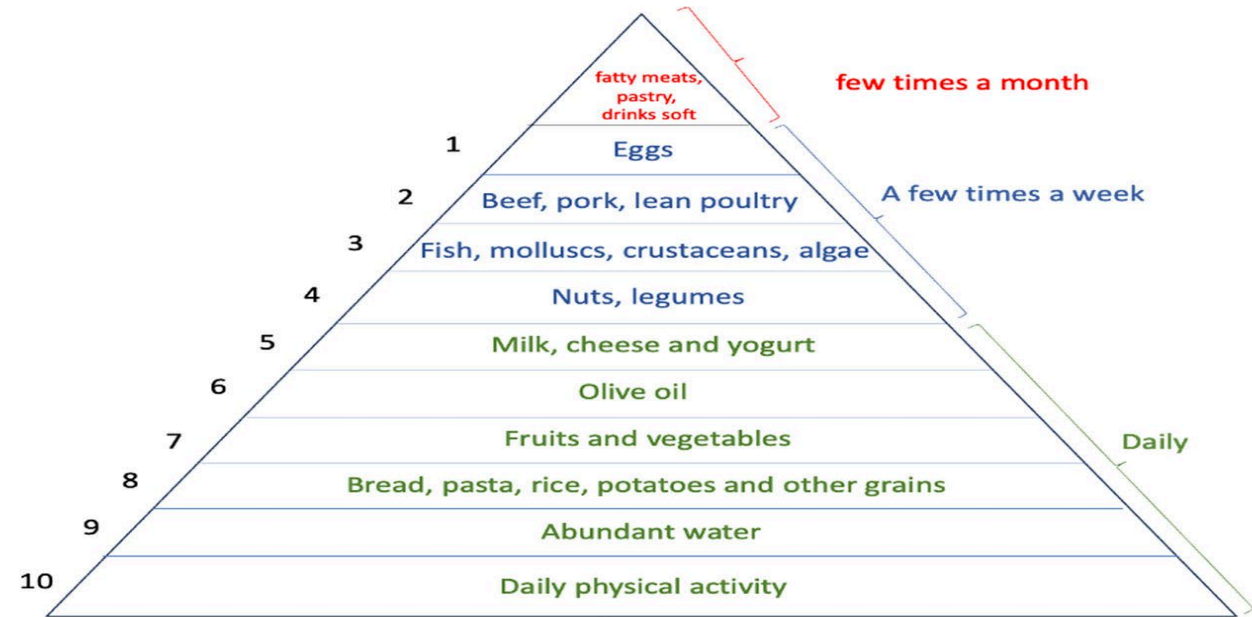
GALICIA

- . A la cabeza del consumo de alimentos locales y frescos**
- . A la cola en consumo de alimentos preparados**

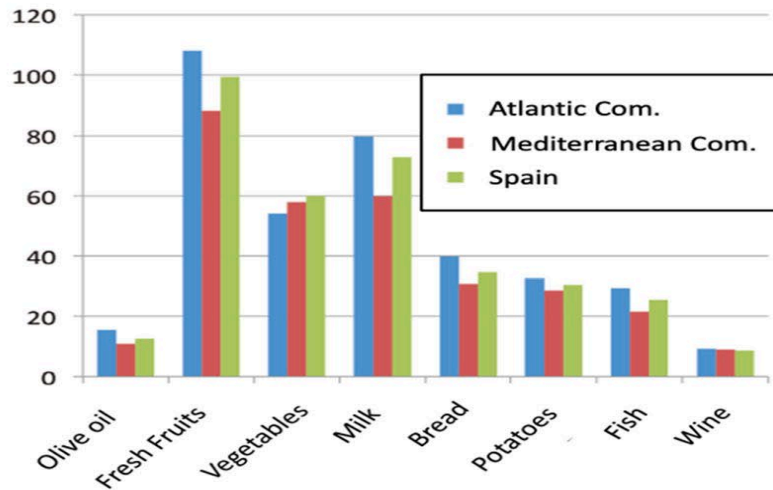
Algunos datos de interés



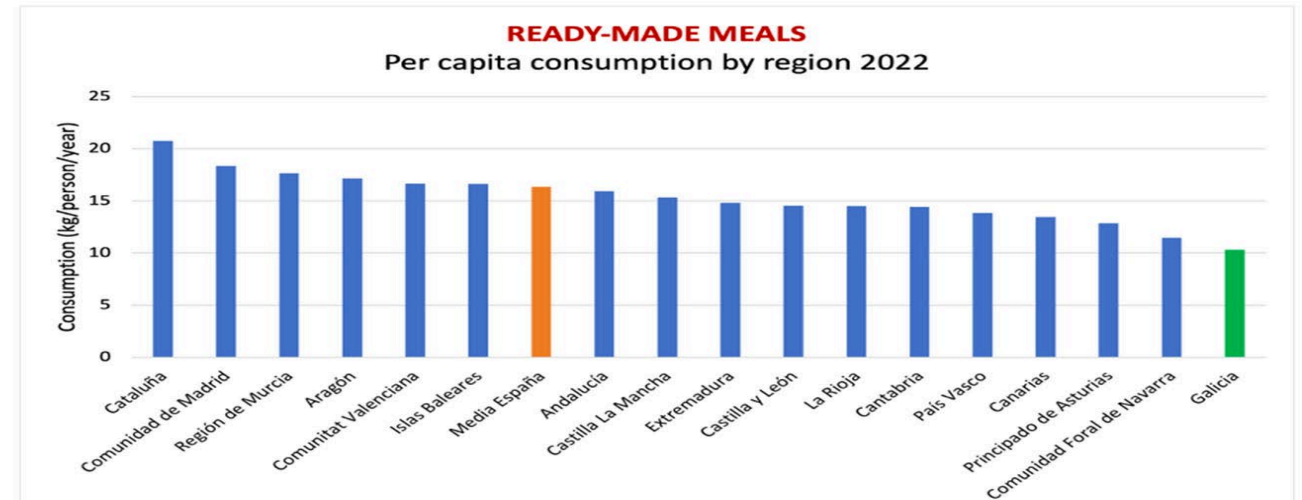
(a)



(b)



(c)

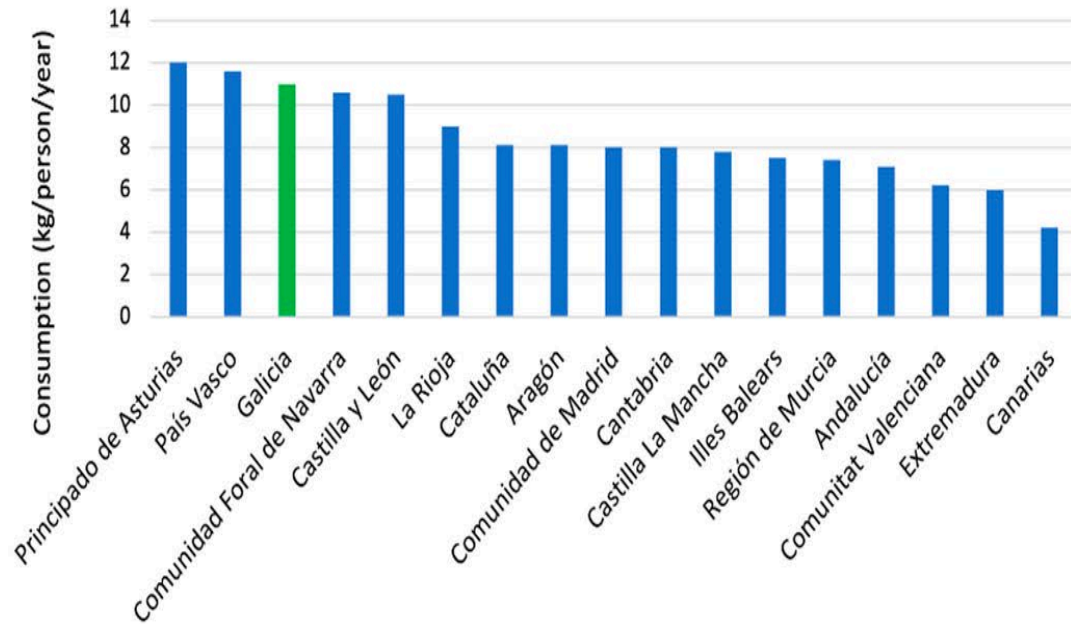


(d)

Consumo de pescados, moluscos y crustáceos en España

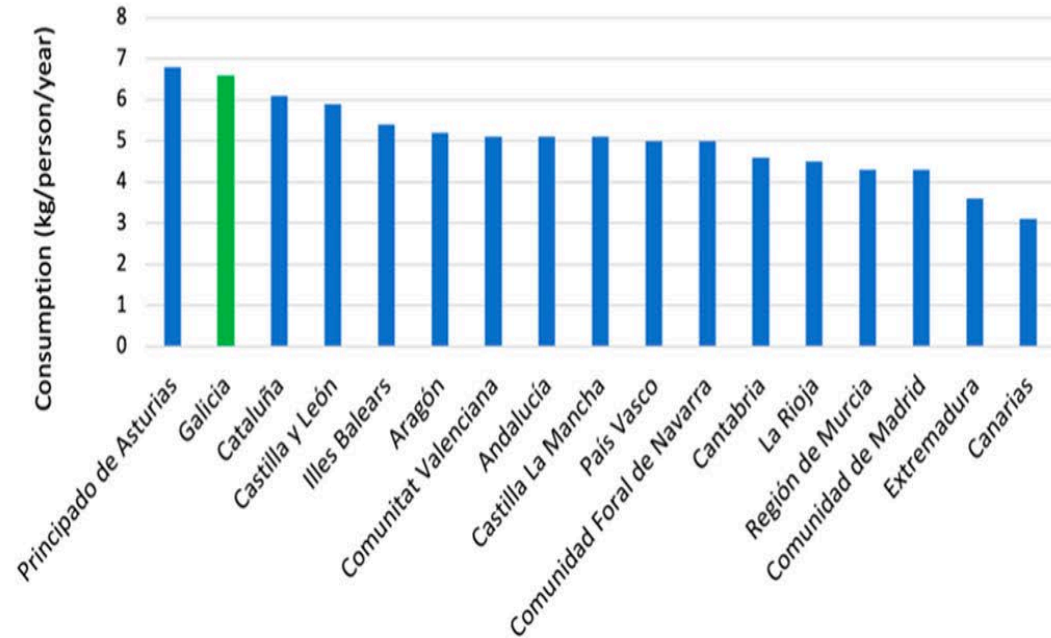
Fresh Fish

Per capita consumption by region 2022



Shellfish, crustaceans and mollusks

Per capita consumption by region 2022



Pilares que definen la dieta atlántica en Galicia: Alimentos básicos en platos tradicionales y “una alimentación sin prisas o slow cooking”



1. Fitoplacton abundante: permite productos marinos de calidad (pescados, mariscos, crustáceos ¿algas?). Las rías gallegas es un ecosistema excepcional



2. Productos de interior: AOVE y Verduras tales como Grelos, Repollo, Coles, patatas, cebollas y ajo, cereales, vino tinto y blanco, lácteos
dOP, IGP 's



3. Técnicas culinarias sencillas tales como una cocción controlada. Vapor, guiso y asado que permiten conservar todo el valor nutricional de la materia prima



4. Uso de ingredientes ricos en antioxidantes (p.e. pimentón ...)



4. Todo ello modelado por el clima

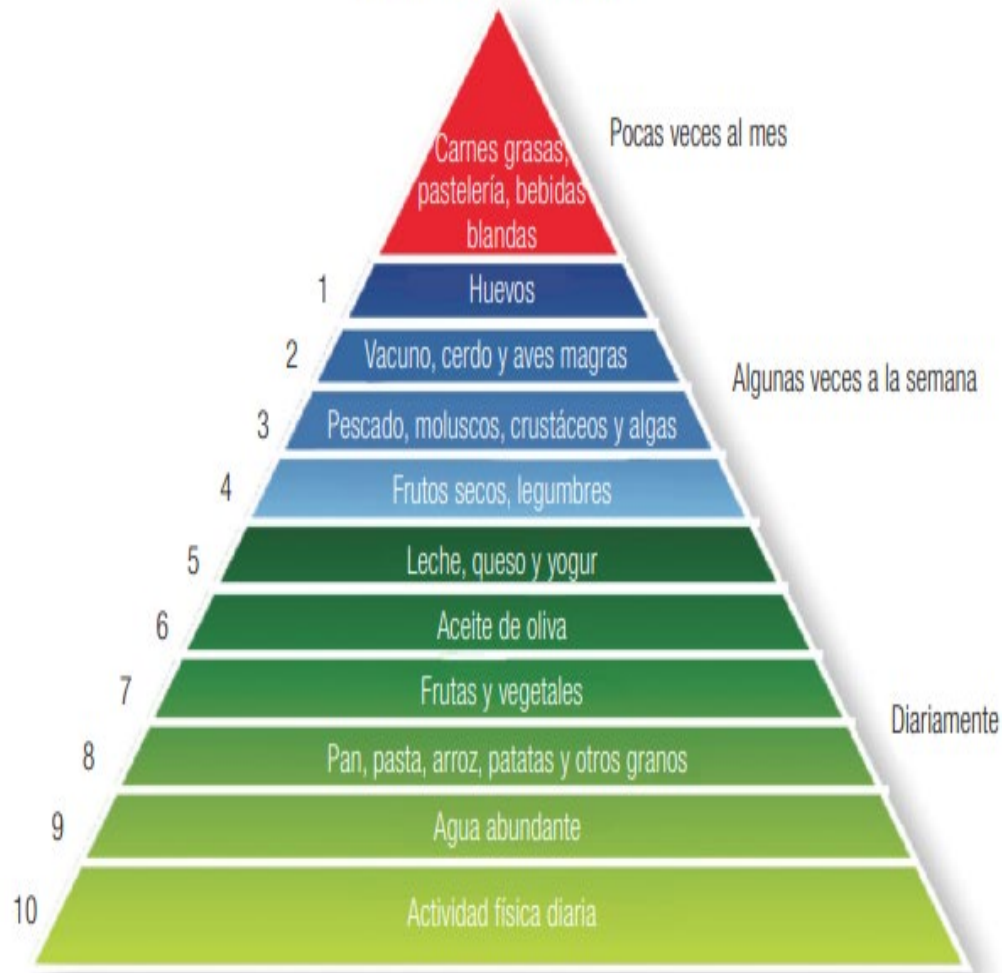
Especial referencia a IGP's y DOP's

DIETA ATLÁNTICA
Dieta Atlántica: sinónimo de Salud y Longevidad
SEPTIEMBRE 18, 2023



Pirámide del consumo de alimentos en dieta Atlántica

Abundante agua todo el día



- | | | | |
|------------------------|---|---|--|
| 1: 3-4 raciones/semana | 4: 4-6 raciones/semana de frutos secos y 2-3 raciones/semana de legumbres | 6: 3-4 raciones/semana | 8: 6-8 raciones/día |
| 2: 3-4 raciones/semana | 5: 3-4 raciones/semana | 7: ≥ 3 raciones/día frutas y ≥ 2 raciones día de verduras | 9: 6-8 raciones/día |
| 3: 3-4 raciones/semana | | | 10: ≥ 60 minutos de actividad física moderada-intensa |

SCORE: Dieta atlántica inicial

	Actividad Física	SIEMPRE	día
	Agua	≥ 1 ración	día
	Pan	≥ 1 ración	día
	Patatas, cereales, arroz	≥ 1 ración	día
	Aceite de oliva	regularmente	día
	Fruta fresca	≥ 2 raciones	día
	Vegetales	≥ 2 raciones	día
	Productos lácteos	≥ 2 raciones	día
	Huevos	≥ 3 raciones	semana
	Pescado	≥ 3 raciones	semana
	Brásicas hortalizas	≥ 3 raciones	semana
	Legumbres	≥ 2 raciones	semana
	Frutos secos	≥ 2 raciones	semana
2	Mariscos	≥ 1 ración	semana
2	Aves	≥ 1 ración	semana
2	Cerdo	≥ 1 ración	semana
2	Carne roja	≥ 1 ración	semana
1	Azúcar y similares (miel...)	< 1 ración	nunca/casi nunca
1	Vino	≤ 1 ración	día
	Alcohol (aguardiente, licores, aguardiente)		nunca/casi nunca
	Refrescos azucarados		nunca

- **¿En qué consiste?**

En 2006 : [Decálogo de Dieta Atlántica](#), que recoge 10 recomendaciones de alimentación saludable y que resumimos a continuación:

- 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 de tres a cuatro veces a la semana en las diferentes etapas de la vida.
- Consumir alimentos vegetales en abundancia: cereales, patatas y legumbres. 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.
- 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.
- Utilización de aceite de oliva como principal grasa culinaria, especialmente como aderezo en crudo.
- Consumir diariamente productos lácteos.. 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.

- El consumo de carnes es importante y debe hacerse con moderación. Aunque es un grupo muy heterogéneo,. Es recomendable, siempre que se pueda, que se consuman las magras, y formando parte de platos a base de verduras, legumbres o patatas.
- 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.
- 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.
- Mantenimiento de los hábitos alimentarios tradicionales atlánticos. Saber comer y disfrutar de ello.
- Realizar actividad física todos los días, ya que es tan importante como comer adecuadamente.
- Atención: teniendo en cuenta que una de las indicaciones de esta dieta es la ingesta de mariscos, hemos de destacar que su consumo puede resultar perjudicial para los pacientes con colesterol alto.

- - **Alimentos de temporada** , locales, frescos y mínimamente procesados.
- - **Verduras y hortalizas** , frutas, cereales (pan con grano entero), patatas, castañas, nueces y leguminosas.
- - **Pescados y mariscos frescos** , congelados o en conserva.
- - Leche y derivados **lácteos** , en especial quesos.
- - **Carne de cerdo** , vacuno, caza y aves.
- - **Vino** , normalmente con las comidas, y en cantidades moderadas.
- - **Aceite de oliva** para aliñado y cocinado.
- **huella de carbono mínima** . «la DIETA atlántica es la que menor huella tiene». Al ser una dieta que aboga por el consumo de alimentos de temporada y proximidad, es no solo saludable, sino también sostenible con el medio.
- **La dieta atlántica, la que comen los gallegos y que pueden copiar en el resto de España**
- Es un estilo de vida, marcado por el producto de cercanía, los pescados, mariscos y verduras, así como por los paseos, debido al urbanismo de la zona que favorece movilidad y actividad física

En resumen
Más que un dieta
es un estilo de vida



Estilo Galiat (Galicia dieta atlántica ..) 2015

- Los resultados, después de realizar controles clínicos y analíticos, fueron rotundos:
- R. Leis:
- *“Hubo una disminución del índice de la masa corporal, disminuyó la adiposidad, se redujo el colesterol. Se mejoraron las medias de colesterol al reducir el índice de la masa corporal”, afirma Leis, que defiende este tipo de cambio de hábitos para prevenir enfermedades. Es una lucha de todos. Y destaca, en este sentido, que Galicia tiene una de las longevidades, superior a los 83 años, más altas de España, similar a la de Japón, según datos de Eurostat.*

Otras opiniones El País (Paz Alvarez) (19.04.23)

- *“De hecho, los gallegos y los japoneses tenemos muchas cosas en común en cuanto a la alimentación”, apunta Iñaki Bretal, cocinero y propietario de varios negocios de restauración, [entre ellos, Eirado da Leña \(una estrella Michelin, en Pontevedra\)](#), donde sigue el recetario atlántico. Reconoce que es un privilegiado. El producto que maneja es de cercanía, “aquí el kilómetro cero lo seguimos a rajatabla, porque todo lo tenemos cerca, no tenemos que traerlo de ningún sitio”. Y si el producto es bueno, tampoco requiere de excesiva manipulación, y esto lo saben bien en Galicia.*
- *“No se fríen muchas cosas, preferimos hacer cocciones y también usamos el vapor, por lo que es una cocina sana. Los pescados los hacemos muy naturales, lo más que le ponemos es una ajada. Utilizamos el cereal para hacer nuestras propias masas, y las empanadas las hacemos al horno y van rellenas de verduras y de pescados o mariscos”, señala este cocinero, de 45 años. Bretal siempre ha cocinado siguiendo esta tradición, aunque confiesa que no fue consciente de sus beneficios hasta hace unos 15 años. “A medida que te haces mayor valoras más este tipo de hábitos saludables”. Y lamenta que nunca como ahora se ha valorado tanto la gastronomía, pero nunca se ha cocinado tan poco como ahora.*

Presencia de componentes bioactivos en la dieta atlántica

2022 Dietary Source	Main Bioactive Component	Activity
Fish, shellfish, seaweed	Fucoxanthin	Antioxidant
	Omega-3 fatty acids	Antioxidant, anti-inflammatory, hypocholesterolemic
	Selenium	Antioxidant
	Betaine (TMG, Anserine, Carnosine)	Anticancer, antioxidant, anti-inflammatory
Octopus	Vitamin D	Epigenetic modifications
	Selenium	Antioxidant
	Taurin	Antiproliferation
	OCTPEP-1	Anticancer
Brassicaceae family	Ozopromide	Antioxidant, anti-inflammatory
	Glucosinolate	Antioxidant, anti-inflammatory, anticancer
	Sulphorafane	Antioxidant, anti-inflammatory, anticancer
	Indole-3-carbinol	Anticancer
Garlic	Quercetin	Antioxidant, anti-inflammatory, anticancer
	3,3-Diindolylmethane	Anticancer
	Ajoene	Anticancer
	Allicin	Antioxidant, anticancer
Potatoes	Diallyl sulfide	Antiproliferative, anticancer
	Carotenoids	Antioxidant
Peppers of Padrón	Vitamin C	Antioxidant
	b-Caroten	Antioxidant, cardioprotective
	Capsaicine	Anticancer, anti-inflammatory
Olive oil	Hydroxytyrosol	Anticancer
	Oleocanthal	Anti-inflammatory
	Oleuropein	Anticancer
	Ligstroside	Antioxidant
Chestnuts	Squalene	Antioxidant
	Tannins	Antioxidant, anticancer
	Escin	Anticancer
	Ellagic acid	Antioxidant, anticancer
Honey	Rutin	Antioxidant
	Apamin	Anticancer
	Apigenin	Anticancer
Wine	Kaempferol	Anticancer
	Resveratrol	Anticancer
	Tannins	Antioxidant, anticancer
Milk and dairy derivates	Bioactive peptides	Antioxidant, anticancer
	Lactoferricin	Antioxidant, anticancer
	Casomorphins	Antioxidant, anticancer
	Alpha-lactalbumin	Antioxidant, anticancer
Paprika, red pepper	Zeaxanthin, lutein	Antioxidant
Supplements	Sulphorafane	Antioxidant, anti-inflammatory anticancer
	Zeaxanthin, lutein	Antioxidant
	Caspsaicinoids	Antioxidant, anti-inflammatory, anticancer
	Hidroxytyrosol	Antioxidant, anticancer
	Indole-3-carbinol	Anticancer
	Phlorotannins	Antioxidant, anticancer

Los grandes migradores y su valor nutricional interesante para la DASE

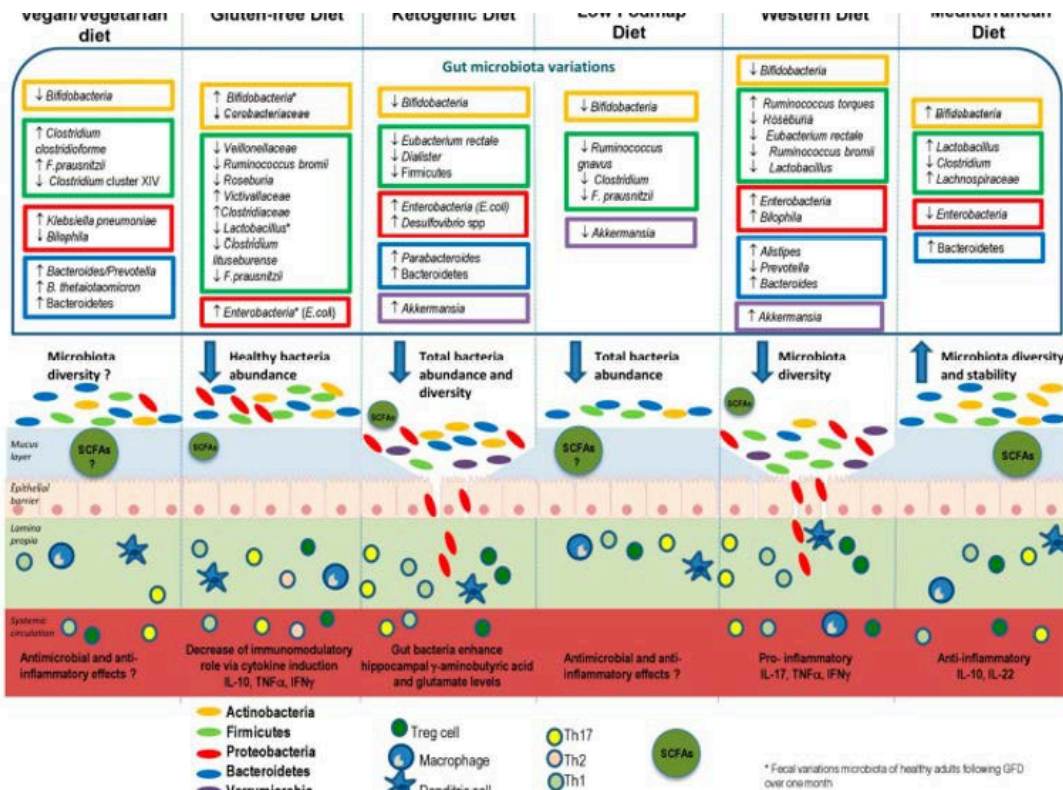
.....

Alimento	AGPI (g/100 g)	Se (µg/100 g)	Vit. D (µg/100 g)
Pez espada	1,0	49	7,2
Tiburón (genérico)	1,19	----	Trazas
Bonito	2	65,7	3,5
Atún	1,32	82	3,2
merluza	0,46	36	trazas
Leche unicola® semi	0,3	5	Trazas
Ternera Gallega	0,018 (DHA) 1,25 Totales	3	trazas
Mejillón	0,5	56	trazas

A nivel de microbiota intestinal

Dieta atlántica /DM

Aumento de indicadores de buena salud intestinal:



- Aumenta la α - y β - diversidad de la MI. .-
- Aumenta con este tipo de dieta es *Prevotella*;
- mayores niveles de *Clostridium* grupo XIVa y de la especie *Faecalibacterium Prausnitzii*,
- También se informó de un aumento del filo Bacteroidetes a expensas de Firmicutes).



¿pero que nos estamos encontrando? Nos alejamos del modelo DASE..

- En la actualidad se sigue manteniendo patrones alimentarios cotidianos relacionados con la dieta atlántico – gallega favorables para la salud
- PERO que en los estratos de población más joven tiende a descender sobre todo el consumo de fruta
- Se mantiene altos las carnes rojas y blancas, lácteos pero también PRODUCTOS PROCESADOS
- ESTO ÚLTIMO DERIVADO DEL ABANDONO DE LA POBLACIÓN rural hacia lo urbano con una dieta con tendencia hiperproteica

**¿Cómo Podemos
potenciar la dieta
atlántica?**

**investigar ...investigar
.... investigar**

¿y en qué?





: Investigar y caracterizar más antioxidantes naturales presentes en los alimentos SEAD, y su capacidad para reducir el estrés oxidativo y el daño celular(1); desarrollar más estudios sobre compuestos con propiedades antiinflamatorias en alimentos como el pescado, el marisco y las verduras de hoja verde, y su impacto en la reducción de la inflamación



Investigar cómo los componentes de los alimentos SEAD pueden influir en la expresión génica a través de la epigenética, especialmente en la regulación de genes relacionados con el cáncer, diabetes y obesidad



descubrir moléculas más específicas en los alimentos SEAD que puedan tener propiedades directas o indirectas sobre enfermedades anteriormente citadas así como la posible influencia de metabolitos generados a partir de este patrón dietético.



realizar ensayos clínicos que tengan en cuenta la variabilidad genética y las características individuales de los participantes para evaluar la eficacia de los SEAD en la prevención de estas enfermedades



Por último, realizar estudios a largo plazo que realicen un seguimiento de las personas que siguen los SEAD para evaluar la incidencia del de estas enfermedades y valorar efectos preventivos

Propuesta de solicitud al programa poctec año 2023:

“OBSERVATORIO de la DIETA ATLÁNTICA” **RED DE INVESTIGACIÓN TRANSFRONTERIZA**

POCTEP 2021-2027



JUNTOS

interreg  cofinanciado por la Unión Europea
España - Portugal

PRESUPUESTO DE LA UE
320
MILLONES DE EUROS

Programa
POCTEP 2021-2027
Interreg España-Portugal

EL MAYOR PROGRAMA TRANSFRONTERIZO EN 2021-2027

#EUFunds #CohesionPolicy 



Principales RESULTADOS esperables:

A1. Creación del OBSERVATORIO DE LA DIETA ATLÁNTICA como RED DE

- Creación del OBSERVATORIO DE LA DIETA ATLÁNTICA como RED de INVESTIGADORES/COLABORADORES TRANSFRONTERIZA permanente y AMPLIABLE en el arco atlántico para trabajar sobre *“La Dieta Atlántica como eje transfronterizo promotor de la salud y dinamizador de las producciones alimentarias locales”*.
- El OBSERVATORIO DE LA DIETA ATLÁNTICA como RED de INVESTIGACIÓN INTERNACIONAL podrá llevar a cabo la búsqueda activa de financiación para proyectos de I+d+i en el espacio de desarrollo europeo y/o iberoamericano.
- Herramienta de asesoramiento científico para la toma de decisiones sobre las actuaciones en materia de Dieta Atlántica, basada en el adecuado conocimiento de la situación existente utilizando las evidencias científicas.

A2. Promoción de la Salud y de la Actividad física según la Dieta Atlántica

- Creación la BASE DE DATOS para la recopilación y seguimiento de la DIETA ATLÁNTICA, Actividad física y Hábitos saludables relacionados.
- Estado actual de la adherencia actual a la Dieta Atlántica en la región Galicia/Norte de Portugal. Recogida de datos de la Actividad Física en la región Galicia/Norte de Portugal.
- Desarrollo del Catalogo Virtual de la Dieta Atlántica: caracterización completa de Alimentos, Hábitos Alimentarios y Actividad Física.
- Estado actual del Síndrome Metabólico en la región Galicia/Norte de Portugal
- Evaluación del estudio prospectivo en una muestra de población luso-galaica de la eficacia de la Dieta Atlántica, hábitos alimentarios y actividad física relacionados, sobre la prevención del Síndrome Metabólico.

A3. Producción primaria de alimentos de la Dieta Atlántica sostenible y de bajo impacto ambiental

- Evaluación de estrategias de modernización de la producción primaria de alimentos como dinamizadoras del asentamiento en el rural factibles en Galicia/Norte de Portugal
- Evaluación de la eficacia de la estrategia agroforestal en la producción primaria de alimentos autóctonos de la Dieta Atlántica
- Evaluación de la huella de carbono de esta nueva estrategia de producción agroforestal y Evaluación del aprovechamiento de los residuos generados.

A3. Reformulación de productos alimenticios más saludables según la Dieta Atlántica

- Evaluación de la reformulación/elaboración de productos alimenticios elaborados en base a la Dieta Atlántica.
- Estrategias de comercialización de productos más saludables y diferenciados: sello Dieta Atlántica Saludable.

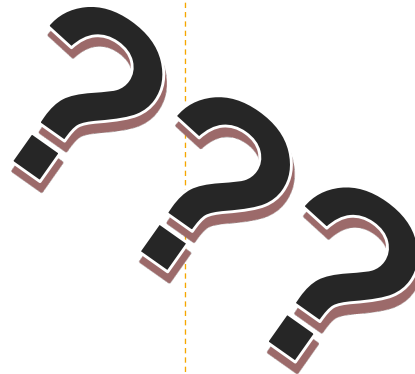
Observatorio de la DIETA ATLÁNTICA

(OE Interreg) *Gobernanza*

Red/Colaboradores:



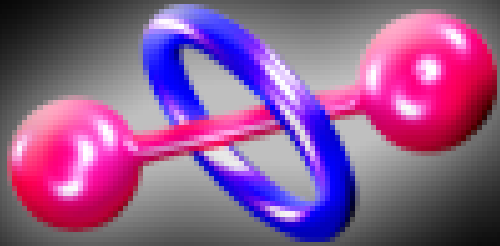
Fundación
DIETATLÁNTICA | ♥ |



Universidade de Vigo



Muchas gracias por su atención!



LHICA
Grupo de investigación



Laboratorio de Higiene e Inspección
Nutrición Humana
FACULTADE VETERINARIA
CAMPUS DE LUGO

Tfno: 600942261

Email: alberto.cepeda@usc.es