



JANINA MARGANO

Tradicional del noroeste de España (Galicia) y el norte de Portugal:

Así es la dieta atlántica, “hermana” de la mediterránea, que reduce el riesgo de enfermedades crónicas

Dicen que es la “hermana” de la dieta mediterránea, porque, aunque no son iguales, son muy parecidas. Se trata de la dieta atlántica, un patrón de alimentación que en el último tiempo ha acumulado evidencia científica sobre sus beneficios.

Y este año, especialmente, ha dado que hablar debido a nuevos estudios, los cuales han mostrado que quienes se adhieren a ella tienen un riesgo menor de sufrir enfermedades crónicas.

Tipos de carnes

“Esta es una dieta tradicional del noroeste de España (Galicia) y el norte de Portugal. Se caracteriza por un consumo de alimentos frescos locales y de temporada, como cereales integrales, frutas, pan, legumbres, papas, pescados y mariscos”, explica Mariana Calzada, nutrióloga y académica de la Facultad de Medicina UC y de la UC Christus.

“Una de las principales diferencias con la dieta mediterránea es que en la atlántica los productos del mar tienen mayor protagonismo. Se destaca por un patrón de consumo, de entre tres y cuatro veces por semana, de pescado”, añade la experta. En la mediterránea es de dos a tres veces.

Lorena Salinas, nutrióloga de Clínica Universidad de los Andes, indica que el consumo de carnes, como vacuno y cerdo, está incluido y es importante, pero en cantidades moderadas y en menor proporción que los productos del mar.

“Algo muy importante es que se considera que las carnes sean magras (...). No es lo mismo comerse una hamburguesa preparada en la casa con una carne de buena calidad y carne magra, que ir a un lugar a comprarse una hamburguesa que tiene muchos otros aditivos”, plantea Salinas.

Según la Fundación Española del Corazón, esta dieta además es rica en cereales, papas y legumbres, los cuales permiten conseguir que las calorías provenientes de los carbohidratos sean de aquellos complejos, lo que favorece a un mayor aporte de fibra.

Por otro lado, señala la organización, en esta dieta se aconseja comer

Los pescados y mariscos son los protagonistas de este patrón alimentario que suma evidencia científica sobre sus beneficios para la salud cardiovascular y en la reducción de mortalidad por causas como cáncer.



La dieta atlántica prioriza el consumo de pescados (de mar y de río) y mariscos (moluscos y crustáceos) en todas las etapas de la vida. Además, suma papas, cereales y legumbres.

lesterol total y del riesgo de síndrome metabólico”, explica Calzada.

El síndrome metabólico es la combinación de presión arterial alta, niveles altos de grasa en sangre, obesidad y niveles altos de azúcar en sangre, que puede provocar enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y diabetes tipo 2.

Otra investigación europea, dada a conocer en noviembre, arrojó que una mayor adherencia a la dieta atlántica se asocia con una reducción del 15% en la mortalidad por todas las causas, incluyendo enfermedades cardiovasculares y cáncer.

Christian Andrade, nutriólogo de Clínica Indisa, comenta que mientras que la dieta mediterránea es ideal para mejorar el microbioma intestinal y controlar el peso, la atlántica se recomienda para pacientes con enfermedades inflamatorias o ateroscleróticas.

“Es especialmente beneficiosa para diabéticos, hipertensos y personas con dislipidemias familiares o genéticas”, explica el especialista.

De acuerdo con los entrevistados, el alto contenido de omega-3 que proviene de los alimentos del mar podría explicar, en gran parte, los beneficios de esta dieta.

Calzada señala que estos ácidos grasos “ayudan a modular la inflamación y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares”.

Los especialistas destacan que, a pesar de ser originaria del Atlántico, la dieta atlántica puede aplicarse en Chile, ya que gracias a una extensa costa existe una abundancia de pescados y mariscos.

Incluso pescados que suelen ser más económicos como el jurel o productos como los choritos aportan estos beneficios, aclara Calzada. “Estos productos están disponibles en el país y pueden integrarse fácilmente a la alimentación diaria”, puntualiza.

Formas de cocinar

La dieta atlántica también se caracteriza por la forma en la que se preparan los alimentos. Los entrevistados explican que, a diferencia de la mediterránea, donde se incorporan más los sofritos y la cocción a la plancha, en este patrón se emplean principalmente técnicas como hervir los productos, cocinarlos al vapor o en forma de guisos o caldos. Esto, con el objetivo de mantener su apariencia, sabor y aporte nutricional. También se evitan las frituras, aseguran.

una amplia variedad de frutas y hortalizas, especialmente manzanas y cítricos. De las hortalizas, destacan las del género *brassica*, como el repollo, el brócoli y la coliflor. También predominan las zanahorias, las arvejas y el ajo. Mientras que las grasas provienen principalmente del aceite de oliva, como aderezo para

cocinar o crudo.

Leche y queso

Los lácteos son otra parte importante de la dieta atlántica. “Se incluyen alimentos como leche, queso y yogur, que se consumen con regularidad”, dice Calzada. La Fundación

Española del Corazón indica que estos se deben comer a diario.

Esto, explica, contrasta ligeramente con la dieta mediterránea, donde el consumo de lácteos es más moderado y se suele limitar al queso y al yogur en pequeñas cantidades.

Uno de los estudios más recientes que respalda los beneficios de la dieta atlántica se realizó en Galicia y se publicó este año en *Jama Network*. El trabajo comparó a familias que seguían esta dieta con otras que mantenían su alimentación habitual no centrada en estos parámetros.

“Los resultados mostraron beneficios significativos tras seis meses de dieta atlántica. El grupo que se intervino mostró reducción del co-

PEKELS / CREATIVE COMMONS