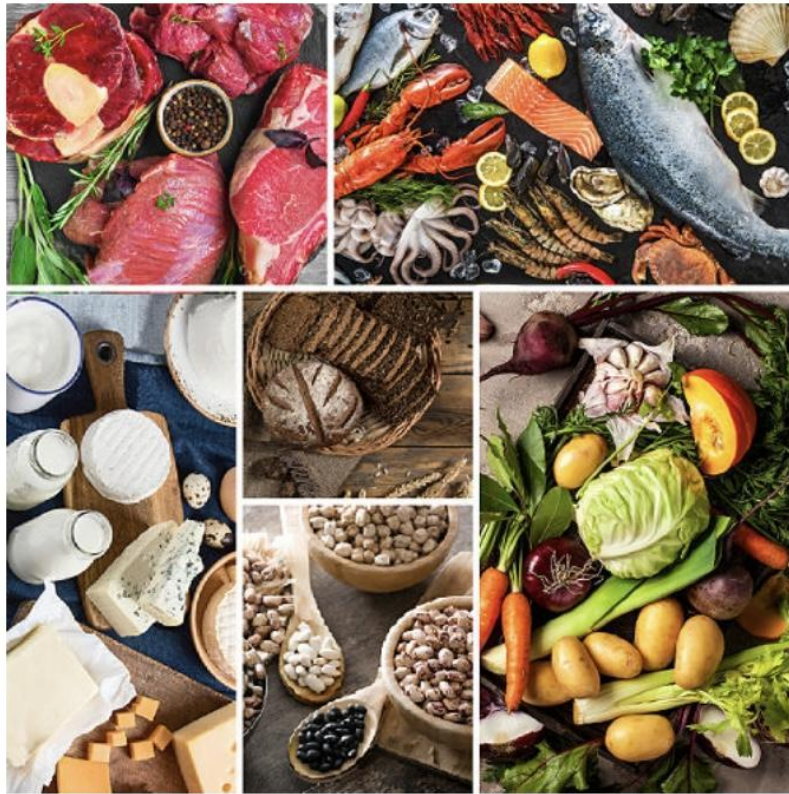


DIETA ATLÁNTICA



A dieta atlántica é un modelo de dieta equilibrada e cardiosaudable

1. DISTRIBUCIÓN

Estilo de vida dalgúns países como: Galicia, Cantabria e País Vasco, Portugal, A Bretaña Francesa e o Reino Unido (Cornualles, Gales, Escocia e Irlanda).

2. EN QUE CONSISTE

- Consumo moi elevado de peixe (de mar e río) e mariscos (moluscos e crustáceos) . Recoméndase tomar de 3 a 4 veces á semana.

- Consumir alimentos vexetais en abundancia. Constitúen a mellor maneira de conseguir un perfil calórico equilibrado.
- Consumo elevado de froitas e hortalizas. Recoméndase o consumo dunha ampla variedade, sobre todo de mazás e cítricos. Tamén se recomenda o consumo de : repolo, berzas, grelos, nabizas, feixóns, pementos, cebolas...
- Utilizar aceite de oliva como principal graxa culinaria, utilizar especialmente en crú.
- Consumir diariamente produtos lácteos.
- O consumo de carne é importante e debe ser moderada.
- Recoméndase a inxesta abundante de líquidos, preferentemente auga, e permite unha copíña de viño.

Antía Franco