

PSN ha inaugurado su ciclo de conferencias 'Dieta Atlántica: La excelencia en el paladar en perfecta armonía con la salud'

Expertos alertan: "La Dieta Atlántica se está sustituyendo por la occidental, y con ello estamos perdiendo calidad de vida"

Madrid, 17 de febrero de 2023

El Palacio de Gamazo, sede central de Previsión Sanitaria Nacional (PSN) en Madrid, ha acogido el primer encuentro del ciclo de conferencias 'Dieta Atlántica: La excelencia en el paladar en perfecta armonía con la salud', una serie de citas en las que distintos expertos sobre la materia analizarán, tanto desde el punto de vista alimentario y nutricional como culinario y creativo, una tradición gastronómica que aglutina la calidad de las materias primas, el cuidado y la tradición en la elaboración de los platos y el óptimo resultado de su ingesta en términos de salud. En esta primera edición, que ha congregado a más de 80 asistentes, la ponencia principal ha corrido a cargo de María Rosaura Leis, presidenta de la Fundación Española de la Nutrición y patrona de la Fundación Dieta Atlántica, mientras que el chef Iñaki Bretal, estrella Michelin del grupo Novo, ha explicado las bondades de los ingredientes de esta tradición gastronómica, plasmándolas en un exquisito menú degustación.

Entre las principales conclusiones del encuentro, se ha puesto de manifiesto el peligro que corren las dietas tradicionales, como la Atlántica, por su progresiva sustitución por la dieta occidental, con la consecuente pérdida de calidad de vida.

El presidente de PSN, Miguel Carrero, ha dado la bienvenida a los asistentes incidiendo en la importancia de distinguir las dietas Atlántica y Mediterránea, "una separación sustancial determinada por unos valores propios y, con frecuencia, escasa o nada coincidentes", y asimilando la primera a la gastronomía gallega. "El patrimonio gastronómico es una forma de transmisión cultural, manifestándose en las mismas tradiciones culturales como en la propia identificación con la naturaleza del lugar. En Galicia esta trasmisión cultural en la gastronomía cobra especial fidelidad y fuerza, desde su más remotos y milenarios orígenes".

Acto seguido ha tenido lugar la intervención de Aniceto Charro, catedrático emérito de la Universidad Complutense, jefe de Servicio de Endocrinología y Nutrición de Hospital de Madrid y miembro del Comité de Honor de este ciclo de conferencias. Charro ha destacado que, pese a las distintas innovaciones culinarias, "en el norte de España somos afortunados en lo que a la comida se refiere".

Por su parte, María Rosaura Leis ha puesto de relieve que "más que una dieta, es un estilo de vida y tiene que ver con que Galicia cuenta con una de las poblaciones más longevas del mundo, a la par que con una buena calidad de vida". Los máximos exponentes son Galicia y el norte de

Departamento de Comunicación

Tel. 914 311 244

psncomunicacion@grupopsn.es

psn.es

GRUPO



Sigue a Grupo PSN en



Portugal, “y casi me atrevería a añadir El Bierzo”. Sin embargo, desde hace años se están dejando de lado esta alimentación tradicional, algo que se relaciona directamente con el importante incremento de la talla, pero aún más el sobrepeso y de la obesidad, sobre todo en los niños (afectan a 1 de cada 2 y uno de cada 4, respectivamente), y de patologías como las enfermedades cardiovasculares”.

Leis ha explicado las grandes diferencias en términos de nutrición y salud entre quienes ingieren una dieta basada en pescado, carne y huevo, frutas y verduras, como la Atlántica, y las tendencias de alimentación que se vienen instalando desde hace años. Estudios descubrieron que “la adhesión a este tipo de dieta se asociaba a una menor probabilidad de infarto de miocardio agudo fatal”, pero no el consumo de estos alimentos por separado, sino su conjunto. “Pero no solo es el qué, sino también el cuándo, las horas y momentos en que se ingieren los alimentos, y el cómo, la manera de cocinarlos”.

“Sin embargo, las dietas tradicionales están siendo sustituidas por la dieta occidental, con un aumento de la morbimortalidad”, ha explicado la experta. “Es el momento para la acción, para la promoción de la Dieta Atlántica”. “La Dieta Atlántica es calidad de vida, y debemos compartirla”.

El chef Iñaki Bretal ha echado la vista atrás para destacar que, pese a los grandes avances en técnicas y herramientas culinarias “nunca se cocinó tan poco como ahora”. “Cocinar en Galicia es un gustazo y es facilísimo. Lo que tenemos en Galicia, pescados, carnes, legumbres de tanta calidad y tan a mano, no lo hay en otro lugar del mundo”.

El acto ha sido clausurado por Juan Carlos Serrano, director de la Casa de Galicia en Madrid, en representación de la Xunta de Galicia, quien, además de agradecer la celebración de las jornadas, ha añadido que la Dieta Atlántica es sinónimo de “alegría, felicidad del alma y espíritu”.

Un ciclo que cuida cada detalle

Este nuevo ciclo de conferencias pretende mostrar las bondades de esta saludable tradición gastronómica desde todas las ópticas implicadas, tanto desde el punto de vista de la salud y la nutrición, su ubicación geográfica e ingredientes, las instituciones y organizaciones relacionadas, así como del disfrute implícito en la degustación.

Cuenta con un Comité de Honor formado por importantes personalidades del mundo político, académico, sanitario y de la representación profesional: el presidente de la Xunta de Galicia, Alfonso Rueda; el del Parlamento de Galicia, Miguel Ángel Santalices, los consejeros de Economía, del Mar y del Medio Rural de la Xunta, Francisco Conde, Rosa Quintana y José González, respectivamente; el presidente de la Fundación Dieta Atlántica, Antonio López; los presidentes de las asociaciones gallegas de Empresarios (Aegama), Médicos (Aomega), Juristas (Iurisgama) y Periodistas, Julio Lage, Julio Ancochea, Carlos Lema y Pilar Falcón, respectivamente; Carlos de Blas, de la Orden da Vieira, y el citado Aniceto Charro, catedrático emérito de la Universidad Complutense, jefe de Servicio de Endocrinología y Nutrición de Hospital de Madrid.

Tras las intervenciones, los asistentes han podido disfrutar un menú degustación a cargo de Iñaki Bretal, formado por una empanada casera de pescado, gilda de merluza a la gallega, y unos

Departamento de Comunicación

Tel. 914 311 244

psncomunicacion@grupopsn.es

psn.es

GRUPO



Sigue a Grupo PSN en





Nota de Prensa

mejillones en escabeche cítrico, seguidos de pulpo á feira con crema de cachelos, croquetas de chocos en su tinta y lacón en tempura de grelos y su caldo. Como broche final, se ha ofrecido una crema de tetilla, manzana y galleta crujiente.

Sobre Previsión Sanitaria Nacional

Previsión Sanitaria Nacional (PSN) es un grupo empresarial cuyo objetivo es dar un servicio integral a los profesionales universitarios y sus colegios profesionales. El origen del Grupo es PSN Mutua, aseguradora del sector de seguros personales, Vida, Accidentes, baja laboral y Dependencia, entre otros, especialmente dirigida a las necesidades del mundo profesional universitario en el campo de la protección personal y familiar, el ahorro-previsión y la gestión de inversiones. Manteniendo la vigencia de sus propósitos fundacionales, formulados hace más de 90 años por un grupo de médicos que se apoyaron en el concepto de ayuda mutua para aliviar las consecuencias del accidente, la vejez y el fallecimiento, PSN ha evolucionado rápidamente en prácticamente todos sus cometidos: atención a mutualistas, alcance y garantías de sus productos aseguradores, especialización y valor añadido en sus nuevos servicios, apertura a otros colectivos universitarios y expansión territorial por España, contando en la actualidad con una red especializada de oficinas en la práctica totalidad de las principales capitales de provincia del país.

Precisamente, la política de colaboración mutua y de servicio a los profesionales universitarios ha posibilitado que, en la actualidad, PSN mantenga más de 270 convenios de colaboración con colegios e instituciones profesionales. Con cerca de 100.000 mutualistas, PSN no ha parado de crecer en los últimos años y actualmente gestiona un ahorro superior a los 1.500 millones de euros y lleva años con una facturación anual en el entorno de los 250 millones.

Departamento de Comunicación

Tel. 914 311 244 • psncomunicacion@grupopsn.es • psn.es



Sigue a Grupo PSN en [f](#) [t](#) [in](#) [v](#) [o](#) [b](#)