

Os principais fins da asociación son:

- A promoción da nutrición local, como a alimentación sostible, os hábitos de vida saudables, os balnearios e os comportamentos ambientais vinculados á lonxevidade baseada na evidencia, así como a revisión científica, o estudo e o posicionamento en ausencia de conflitos de intereses.
- A difusión do coñecemento e dos avances científicos e tecnolóxicos nos ámbitos da alimentación saudable na comarca de Ourense que se poden desenvolver dende os centros educativos e no Centro Galego de Innovación da FP.
- Promover a saúde e a prevención de enfermidades sensibilizando sobre a importancia dos hábitos de vida saudables na sociedade e a súa sinerxía con outros ámbitos como a nutrición, o balneario e a educación ambiental.
- Manter unha estreita relación cos restauradores e o turismo para promocionar determinados alimentos con características de produtos DOP, IGP, artesáns ou ecolóxicos e a súa presenza no Camiño de Santiago, provocando sinerxías coas zonas termais da provincia.
- Crear menús de longa duración que potencien a relación entre o termalismo e a alimentación saudable, cuidando o concepto de Ourensividade.
- A creación de materiais para a promoción da alimentación saudable, velando polos intereses xerais da poboación, para fomentar, mellorar ou restaurar a saúde da comunidade.
- Materiais que favorezan a nutrición na infancia e na terceira idade.
- A defensa e representación dos intereses científicos da Dieta Atlántica e a súa utilización na promoción da saúde e a prevención de enfermidades, aportando tamén o noso punto de vista, con rigor científico, sobre determinadas cuestións, tendo en conta as relacións da Asociación coas Administracións. e Institucións Académicas, Sanitarias e/ou Sociais, sexan públicas, privadas ou mixtas.
- Colaboración coas Administracións Públicas de ámbito territorial, estatal e europeo na regulación das condicións relacionadas coa converxencia de políticas sociais dirixidas á converxencia europea de 2050.
- A presenza e contacto con institucións públicas ou privadas, tanto nacionais como internacionais, relacionadas coa Alimentación, Dietética-Nutrición, balnearios e medio ambiente.
- A presentación aos medios de comunicación como “fonte de información e difusión” ofrecendo información veraz baseada na evidencia científica, respondendo así ás preguntas que a sociedade se fai cada día no ámbito da Alimentación, Dietética-Nutrición, termalismo, hábitos de vida saudable e medio ambiente.
- Realización de actividades e proxectos de cooperación internacional para o desenvolvemento e innovación en materia de Alimentación e Nutrición, balnearios e hábitos de vida saudables, fomentando a participación de técnicos superiores do Centro Galego de Innovación.
- Prestar servizos aos asociados nos aspectos de nutrición, exercicio e actividade física, balnearios e educación ambiental. Crear un espazo asistencial como clínica de lonxevidade para axudar e mellorar a calidade de vida dos usuarios,

potenciando a educación para a saúde en nutrición, actividade física, hábitos saudables, balnearios e saúde ambiental. Axudar e xestionar a planificación, deseño, cálculo nutricional e alérgenos de menús de alimentos que teñan un enfoque térmico.

- Coordinar, impulsar e levar a cabo proxectos para o colectivo de persoas maiores, mellorando a súa calidade de vida e a súa saúde física, psíquica e emocional, realizando melloras na súa alimentación e hábitos de vida saudables que potencien a súa autonomía nas zonas rurais en risco de despoboamento para favorecer actividades activas. envellecemento e que ven determinadas zonas de Ourense como un atractivo turístico para a lonxevidade, enfrontándose así á España baleira.
- Potenciar o voluntariado, o asociacionismo e a participación cidadá.
- Promover, fomentar, informar e colaborar coas administracións públicas e entidades privadas na prevención e erradicación da violencia contra a muller, así como na igualdade entre homes e mulleres no marco dunha boa saúde física, mental e social.
- Promover a cultura gastronómica galega, así como a cultura galega e as súas potencialidades relacionadas coa lonxevidade, difundíndoa polo mundo a través de charlas, conferencias, artigos, redes sociais e libros.
- Implicar as mulleres no desenvolvemento rural para a implantación dunha nova poboación, fomentando o emprendemento e a consolidación de proxectos empresariais das mulleres do rural, potenciando a súa implicación na xestión agraria. Promover a participación das mulleres na recuperación e difusión dos costumes tradicionais e culturais de distintos lugares da provincia de Ourense.
- Promover o encontro interxeracional entre a poboación rural como medio de consolidación das culturas populares para a súa conservación a través dun contexto familiar e plural que favoreza a verdadeira igualdade.