

Los fines principales de la asociación son:

- La promoción de la alimentación local, como la alimentación sostenible, los hábitos de vida saludable, los balnearios y las conductas ambientales vinculadas a la longevidad basadas en evidencias, así como la revisión, estudio y posicionamiento científico en ausencia de conflicto de interés.
- La difusión del conocimiento y los avances científicos y tecnológicos en las áreas de alimentación saludable en la comarca de Ourense que se puedan desarrollar desde los centros educativos y en el Centro Gallego de Innovación de la FP.
- Promover la salud y la prevención de enfermedades sensibilizando sobre la importancia de los hábitos de vida saludables en la sociedad y su sinergia con otros campos como la nutrición, los balnearios y la educación ambiental.
- Mantener una estrecha relación con los restauradores y con el turismo para promocionar determinados alimentos con características de producto DOP, IGP, artesanos u ecológicos y su presencia en el Camino de Santiago, provocando sinergia con las zonas termales de la provincia.
- Crear menús de larga duración que potencien la relación entre termalismo y alimentación saludable, cuidando el concepto de Ourensividad.
- La creación de materiales para la promoción de la alimentación saludable, velando por los intereses generales de la población, para incentivar, mejorar o restaurar la salud de la comunidad.
- Materiales que promuevan la nutrición en la infancia y la tercera edad.
- La defensa y representación de los intereses científicos de la Dieta Atlántica y su utilización en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, aportando también nuestro punto de vista, con rigor científico, sobre determinadas cuestiones, atendiendo a las relaciones de la Asociación con las Administraciones y las Instituciones Académicas, de Salud y/o Sociales, ya sean de carácter público, privado o mixto.
- La colaboración con las Administraciones Públicas de ámbito territorial, estatal y europeo en la regulación de las condiciones relativas a la convergencia de las políticas sociales orientadas a la convergencia europea de 2050.
- La presencia y contacto con instituciones públicas o privadas, tanto nacionales como internacionales, relacionadas con la Alimentación, la Dietética-Nutrición, los balnearios y el medio ambiente. La presentación a los medios de comunicación como “fuente de información y difusión” ofreciendo información veraz basada en la evidencia científica, respondiendo así a las preguntas que la sociedad se plantea cada día en el ámbito de la Alimentación, Dietética-Nutrición, termalismo, hábitos de vida saludable y medio ambiente.
- Realización de actividades y proyectos de cooperación internacional para el desarrollo y la innovación en el ámbito de la Alimentación y Nutrición, balnearios y hábitos de vida saludables, fomentando la participación de técnicos superiores del Centro de Innovación de Galicia.
- Brindar servicios a los asociados en los aspectos de nutrición, ejercicio y actividad física, spas y educación ambiental.

- Crear un espacio asistencial como clínica de longevidad para ayudar y mejorar la calidad de vida de los usuarios, fomentando la educación para la salud en nutrición, actividad física, hábitos saludables, balnearios y salud ambiental.
- Asistir y gestionar la planificación, diseño, cálculo nutricional y de alérgenos de menús de alimentos que tengan un enfoque térmico.
- Coordinar, promover y realizar proyectos para el colectivo de personas mayores, mejorando su calidad de vida y salud física, mental y emocional, realizando mejoras en su alimentación y hábitos de vida saludables que potencien su autonomía en zonas rurales en riesgo de despoblación para favorecer el envejecimiento activo y que ven en determinadas zonas de Ourense un atractivo turístico para la longevidad, enfrentándose así a la España vacía. Fomentar el voluntariado, el asociacionismo y la participación ciudadana.
- Promover, fomentar, informar y colaborar con las administraciones públicas y entidades privadas en la prevención y erradicación de la violencia contra la mujer, así como la igualdad entre hombres y mujeres en el marco de una buena salud física, psíquica y social.
- Promover la cultura gastronómica gallega, así como la cultura gallega y su potencial relacionado con la longevidad difundiendo por todo el mundo a través de charlas, conferencias, artículos, redes sociales y libros.
- Involucrar a las mujeres en el desarrollo rural para el establecimiento de una nueva población, fomentando el emprendimiento y la consolidación de proyectos empresariales para las mujeres del medio rural, potenciando su implicación en la gestión agraria.
- Fomentar la participación de las mujeres en la recuperación y difusión de las costumbres tradicionales y culturales de los diferentes lugares de la provincia de Ourense.
- Fomentar los encuentros intergeneracionales entre la población rural como medio de consolidación de las culturas populares para su conservación a través de un contexto familiar y plural que promueva la verdadera igualdad