

**LA WEB DIETAATLANTICOGALLEGA.COM RECIBE  
UNA MEDIA DIARIA DE 300 VISITAS Y YA TIENE  
SEGUIDORES EN 28 PAÍSES**

*En la semana de lanzamiento se contabilizaron más de 5.400 visitantes, y en el primer mes cerca de 8.300. La tercera parte de los usuarios ya se ha conectado más de una vez y el 40% accede de forma directa, sin necesidad de apoyarse en buscadores.*

La primera página interactiva para disfrutar la cocina gallega, el portal [www.dietaatlanticogallega.com](http://www.dietaatlanticogallega.com) impulsado por el Grupo Cuevas con apoyo de la Universidade de Vigo, ha recibido un total de 8.238 visitas en su primer mes de operatividad en la Red. La media diaria se ha cifrado en 294 visitas.

La semana de lanzamiento arrojó los mejores registros, con 5.426 visitas. Esta cifra elevó hasta 775 la media diaria de conexiones.

Resulta muy significativo el porcentaje de usuarios –el 39,4 por ciento– que han accedido a [www.dietaatlanticogallega.com](http://www.dietaatlanticogallega.com) de forma directa, lo que confirma el buen conocimiento y divulgación que ha logrado el portal interactivo del Grupo Cuevas en solo un mes en la Red . La proporción de accesos directos ha sido superior a la de visitas recibidas desde buscadores web –el 23,6%– y también a la de usuarios redirigidos desde otros portales (37%).

Asimismo destaca la fidelidad lograda en tan corto espacio de tiempo. Casi la tercera parte de los usuarios ya ha repetido visita. Además, la duración media de conexión está en torno a los tres minutos, un valor que está muy por encima de los ratios habituales, incluso en portales especializados.

### **DESDE MALASIA HASTA CHINA Y JAPÓN**

Otro dato que confirma la buena difusión y el potencial de la web dedicada a la dieta atlántica gallega viene dado por las estadísticas geográficas. Durante el primer mes, el portal recibió peticiones desde 28 países, en su mayoría de Europa y Latinoamérica. Pero a las localizaciones previstas se han sumado otras menos esperadas, como Malasia, Camboya, Qatar, China o Japón.

El ranking de los diez países con mayor número de visitas está formado por: España, Reino Unido, Venezuela, Francia, Alemania, Suiza, Argentina, México, Brasil y Portugal.

Y en el ranking de las ciudades destacan, en territorio nacional Vigo, A Coruña, Madrid y Santiago de Compostela, y en el exterior Londres, Caracas, Buenos Aires, México D.F. y Berlín.

Por otra parte, el máximo diario de visitas se produce en torno a las doce del mediodía, con cerca del 9% de las conexiones totales. En cada una de las horas comprendidas entre las nueve de la mañana y las nueve de la noche, el ratio de visitas nunca baja del 5,4%.

Aunque el portal interactivo [www.dietaatlanticogallega.com](http://www.dietaatlanticogallega.com) lleva poco tiempo en la Red, el número de usuarios registrados crece de forma exponencial. A finales de febrero ya contaba con un total de 550 seguidores con registro.

Esta novedosa web, que ofrece más de 300 platos basados en la dieta atlántica gallega, dispone de herramientas tan prácticas como un semáforo nutricional, que detalla la aportación calórica y la composición relativa de los principales nutrientes de cada plato elaborado.

**LA PRIMERA WEB PARA CONOCER EL VALOR  
NUTRICIONAL DE LA COCINA GALLEGA**

*Un semáforo indicará de forma automática si el menú elegido cada día es equilibrado o conviene cambiar algunos ingredientes o cantidades*

¿Cuántas calorías aporta un lacón con grelos?; ¿Cuál es el valor energético de un plato de callos y como se equilibra con la ingesta de macronutrientes (proteínas, hidratos de carbono y grasas)?; ¿cómo comemos?. La respuesta a estas y otras muchas cuestiones está desde hace un mes (la página fue presentada el día 2 de febrero) a un golpe de clic en la dirección [www.dietaatlanticogallega.com](http://www.dietaatlanticogallega.com), el portal creado por el Grupo Cuevas y los expertos en nutrición de la Universidad de Vigo, Federico Mallo y Lorenzo Pastrana, para conocer el valor energético y la composición nutricional de los platos más representativos y tradicionales de la cocina gallega.

La novedosa página web, dispone de un **semáforo nutricional**, que determinará si el menú escogido es equilibrado, aceptable o no equilibrado.

Esta nueva herramienta tecnológica, desarrollada durante los dos últimos años, permite muchas otras opciones, combinaciones y controles durante diez semanas para que cada usuario pueda hacer un seguimiento de cómo es su alimentación.

El objetivo es concienciar con hábitos de vida saludable, una de las principales divisas del Grupo Cuevas, iniciada con la implantación de los supermercados Aquíé, reconocidos en 2009 como una de las seis propuestas comerciales más innovadoras del mundo, con la sección Que Facemos Hoxe, donde cada día se ofrecen menús equilibrados, sanos y sabrosos, bajo las recomendaciones y la dirección de expertos nutricionistas y reconocidos cocineros gallegos.

## CÓMO FUNCIONA

La web es un portal intuitivo de referencia para la Dieta Atlántico Gallega, con un diseño flexible que facilitará la incorporación progresiva de nuevas recetas y la ampliación de opciones y funcionalidades.

Desde el punto de vista del usuario, el portal se ha estructurado en 4 partes fundamentales: **Inicio, Libro de recetas, Mis cosas y Mi lista de la compra**.



### INICIO

A través de los controles situados en la parte superior izquierda de la página, el usuario puede darse de alta en el portal, modificar sus datos personales, realizar sugerencias y/o consultar dudas relacionadas con la iniciativa de Dieta Atlántico Gallega.

Aunque la aplicación es totalmente funcional para cualquier persona que visite la web, los usuarios registrados disfrutarán de ciertas ventajas como establecer el control de su progreso semanal, o confeccionar la lista de la compra de forma automática.



### LIBRO DE RECETAS

La sección del libro de recetas está especialmente ideada para ayudar al usuario a crear un menú personal y equilibrado de una forma sencilla e intuitiva.

Haciendo uso del selector de recetas se eligen los platos que se desean incluir en el menú a confeccionar. A medida que se van seleccionando los platos que forman el menú deseado, su información nutricional se actualiza automáticamente.

Para la confección de un menú equilibrado, teniendo en cuenta la aportación calórica global y la composición relativa de sus principales nutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas), se ha implementado un sencillo asistente: el semáforo nutricional, que se basa en los valores nutricionales del menú completo (primero, segundo y postre) y las correspondientes indicaciones de menú *equilibrado*, *aceptable* o *no equilibrado*. Junto a este semáforo hay una recomendación que indica los grupos de alimentos que se recomienda consumir.



### MIS COSAS

Lo primero que se verá al acceder al apartado personal del portal será la semana actual con los menús almacenados para esa semana y una recomendación e información nutricional. Para cada día de la semana se muestran las recetas almacenadas en el sistema, pudiendo visualizarlas mediante un simple click sobre el nombre de la receta. Además, en la parte inferior de cada día se encuentran una serie de controles con los que puede imprimir las recetas, enviarlas por correo electrónico, consultar su información nutricional o confeccionar la lista de la compra con los ingredientes necesarios. En la parte inferior está disponible el progreso de las últimas 10 semanas hasta el momento actual.



### MI LISTA DE LA COMPRA

Para consultar la lista de la compra confeccionada por el usuario a través del control proporcionado para cada día de la semana en la sección "Mis cosas". Aquí se muestran los ingredientes para preparar los menús seleccionados, pero además se dispone de una sección "Otros" en la cual se pueden incorporar cualquier artículos a mayores que se necesite.