

**La Cofradía del Colesterol Bueno HDL
Programa 2015-2016 de Desayunos Cardiosaludables
DESAYUNO OLÍMPICO ESPAÑOL**

Avilés, 6 de noviembre de 2015



La Cofradía con motivo de la celebración de los premios “HDL 2015” organizó, en colaboración con la Comisión de Nutrición y Hábitos Saludables en el Deporte del Comité Olímpico Español, un desayuno olímpico en el que participaron 100 escolares de los Colegios San Fernando, San Nicolás de Bari y Sabugo con los olímpicos españoles Ángela Pumariega y Ramón Gallego.

Se desarrolló el viernes 6 de noviembre en los salones del hotel NH Palacio de Avilés y al mismo asistieron D. Carmelo Paniagua, Presidente de dicha Comisión y Vicepresidente del Comité Olímpico Español (COE), D. José Ramón Tuero, Director General de Deportes del Principado y el Dr. D. Jesús Bernardo García, miembro también de dicha Comisión de Nutrición y la Concejala de Educación, Cultura y Promoción Social del Ayuntamiento de Avilés, Yolanda Alonso.

Ángela Pumariega Menéndez, regatista asturiana, es miembro del Equipo Olímpico Español de vela y fue ganadora de una medalla de oro en las Olimpiadas de Londres 2012.



Ramón Gallego Santos es miembro de la Federación Internacional, Europea y Española de Balonmano. Arbitro internacional, participó en varios Campeonatos Mundiales y Juegos Olímpicos.

A la vez que daban cuenta del desayuno olímpico, los escolares preguntaban a los componentes de la mesa, en especial a los deportistas, por cuestiones relacionadas con sus respectivos campos de trabajo y

deportivos, su tipo de vida y entreno así como por sus hábitos alimenticios.

El desayuno estuvo compuesto por leche semidesnatada sola, con cacao y/o cereales, pan con tomate y jamón ibérico con aceite de oliva virgen extra, fruta (muy madura) y yogur natural.

Fuente:

Sabino González

Presidente de la Cofradía del Colesterol