

La Cofradía del Colesterol Bueno HDL inicia en la Torre del Niemeyer la temporada de Desayunos Cardiosaludables 2017

Adiós a la bollería a cambio de aceite y fruta

Llegaron con hambre y no dejaron ni las migas, pero lo mejor para La Cofradía del Colesterol Bueno HDL fue el interés de los alumnos del colegio de Sabugo, que no sólo inauguraron el primero de los desayunos cardiosaludables organizados por la entidad en el presente curso escolar sino que además se mostraron muy participativos.



El menú sorprendió a los comensales por su variedad y la diferencia con lo que habitualmente toman en sus hogares, principalmente galletas y magdalenas. Ayer, sin embargo, aprendieron que el desayuno ideal incluye leche con cacao, pan con aceite de oliva virgen extra, fruta, cereales y un yogur natural. Previamente a la ingesta, el doctor Jesús Bernardo les explicó la importancia de la primera comida del día y los nutrientes que debe contener.

El doctor les conminó, además, a desayunar con sus padres, para que estos aprendan de ellos, que se marcharon con la lección bien aprendida y por si acaso, con una cartilla recordatorio.

Tras el desayuno, los 50 estudiantes visitaron la exposición sobre el universo de Julio Verne que está instalada en la cúpula del centro Cultural Oscar Niemeyer.



La próxima edición de los desayunos cardiosaludables tendrá lugar el día 11 de febrero, y los protagonistas serán miembros de la Asociación Rey Pelayo, de entre 18 y 31 años, como invitados. A este desayuno también asistirán varios voluntarios de LaCaixa.

El día 24 se repetirá la jornada, en esta ocasión en el hotel 40 Nudos con 80 estudiantes del Colegio Santo Tomás de Bari, que posteriormente visitarán el Museo de Avilés y harán una visita al casco histórico de la ciudad guiados por el exconcejal de Cultura del Ayuntamiento avilesino y Cofrade Román Antonio Álvarez.

Fuente: Servicio de Prensa Cofradía del Colesterol Bueno HDL