

**NUEVA EDICIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO Y NUTRICIONAL
“DESAYUNOS CARDIOSALUDABLES”**

**ORGANIZADO POR LA COFRADÍA DEL COLESTEROL E IMPARTIDO POR
EL NUTRICIONISTA DOCTOR JESÚS BERNARDO**



Participan un total de 1.200 escolares de 14 centros de Educación Primaria de la Comarca de Avilés. (Asturias)

Un total de catorce centros escolares de Educación Primaria participan desde el día 11 de Enero en la nueva edición de los Desayunos Cardiosaludables de la comarca de Avilés. La propuesta de la Concejalía de Educación, repite un año más, algo que la edil del

área, Yolanda Alonso, explica porque “es un proyecto importante para los niños en el que no debemos dejar de insistir”.

Alonso hizo estas declaraciones en la presentación del ciclo, que tuvo lugar en el Ayuntamiento de Avilés. Junto a ella estuvieron el nutricionista doctor Jesús Bernardo, miembro de la comisión de nutrición del Comité Olímpico Español, Sabino González Presidente de la Cofradía del Colesterol, la responsable del Cook Catering, concesionaria del servicio de comedores escolares, Lidia

Menéndez y la Directora de Nutrición de Central Lechera Asturiana, Marta Hernández patrocinadores del mismo



Todos ellos convinieron en la necesidad de comenzar la jornada con el aporte necesario de nutrientes, algo en lo que insistió especialmente el Dr. Bernardo, que dirige el programa y que ha diseñado los menús que conforman estos desayunos y especificó que

en la composición de esta primera comida del día tienen que estar presentes los principales alimentos de nuestra dieta: cereales, lácteos, pan, fruta y aceite de oliva virgen extra. Tal combinación de nutrientes, debidamente



proporcionada suma unas 480 kilocalorías , que viene al ser el 25 % del total necesario en un día para cualquier escolar sano.

El programa será desarrollado a lo largo de todo el curso escolar y a su finalización se realizará un estudio de los logros obtenidos entre los participantes.

La Cofradía del Colesterol continúa así desarrollando este programa de “Desayunos Cardiosaludables” iniciado hace ahora diecisiete años y por el que ya han pasado 18.000 escolares de Asturias, Galicia, Cantabria, León y Madrid, y que también será desarrollado en otras provincias españolas.

