

H.D.L.

Cofradía del Colesterol Bueno

Nº 11. Noviembre 2021

25 años
1996-2021



Cofradía del Colesterol
PREMIO INICIATIVA CULTURAL
LA VOZ DE AVILES 2015



Cofradía del Colesterol
PREMIO NACIONAL A LA MEJOR
COFRADÍA GASTRONÓMICA 2017



H.D.L.  Cofradía del Colesterol Bueno, HDL

La Revista de la Cofradía del Colesterol Bueno
Año 11, Número 11 – Noviembre 2021

Edita: Cofradía del Colesterol Bueno, HDL

Colaboran en este número:

Dr. Jesús Bernardo García, Juan M. Wes,
Román Antonio Álvarez González,
Dr. Luis Castellanos Jal, Juan José Vijuesca,
Sabino González, Carlos Martín Cosme,
Dr. Siro Pérez Álvarez, Dr. Ramón Pérez Álvarez,
Miguel A. Fuente Calleja, Luis Inclán García Robés,
Julio López Peláez

Fotografías:

Diario La Voz de Avilés, Diario La Nueva España,
Autoridad Portuaria de Avilés,
FOAT Pueblo de Asturias, Archivo ENSIDESA, E.C.,
R.G., Archivo Cofradía del Colesterol Bueno, HDL

Portada:

Typis, S.L.

Impresión, maquetación y diseño: Typis, S.L.

Depósito Legal: AS-4801/2011

Ejemplar gratuito

La Cofradía del Colesterol Bueno, HDL, forma parte como miembro de pleno derecho de:

Federación de Cofradías Gastronómicas Españolas FECOES



Del Conseil Européen des Confréries
Enogastronomiques CEUCO



Y de la Federación Asturiana de Cofradías
Enogastronomicas FECASTUR



FECASTUR
Federación Asturiana de Cofradías Enogastronomicas

Cardio  Alianza

Los Premios de la Cofradía del Colesterol Bueno, HDL, han sido financiados por el Ayuntamiento de Avilés dentro del Programa de Promoción y Difusión de la Cultura 2021.



www.cofradiadelcolesterol.es

Estamos en  (Cofradía Colesterol Avilés)
email: cofradiadelcolesterol@gmail.com

SUMARIO

¡Y parece que fue ayer!	5
Premios HDL. Acta del jurado	6
Currículum de los premiados	7
Concurso de maquetas	15
Premio Somos nutritivos 2021	16
Premios de la Cofradía	17
Gala 2020-2021	18
Hazañas de Pedro Menéndez	21
25 años de historia	22
Congreso Europeo de Cofradías Enogastronómicas (CEUCO)	23
Distinción Gastrónomos del Algarve	27
Resumen de conferencias de Siro y Ramón Pérez Álvarez	28
Mitos del cáncer de mama	29
Del hígado sano a la enfermedad grave	35
Alimentación vs inflamación	37
Conferencias en la semana de los premios de la Cofradía	40
Campeonato del Mundo de Duathlon	41
Jornadas náuticas Pedro Menéndez	42
25 años de la Cofradía en imágenes	43
Decálogo de hábitos saludables	46
Gastronomía del Algarve	47
Jamón de Avilés	50
Chicharro, un tesoro que nos brinda la mar	51
Los implantes dentales	53
Novela de un novelista	55
Transformación del estuario de Avilés (1950-1970)	59
FUNDAVI	63
Ser uno mismo	65
Relación de premiados	67

LONGANIZA DE AVILÉS



WWW.EMBUTIDOSVALLINA.COM

@EMBUTIDOSVALLINA

@LONGANIZADEAVILES

985 506 300

CARRETERA DE AVILÉS-GRADO, KM 5.
33412 LA LAGUNA-CASTRILLÓN

¡Y parece que fue ayer!

El 24 DE NOVIEMBRE se han cumplido 25 años de la fundación de la Cofradía del Colesterol Bueno, HDL, por un grupo de avilesinos preocupados por el fomento de los buenos hábitos alimenticios y estilos de vida saludables. Aquella iniciativa nos ha traído hasta aquí y, hoy, podemos decir con orgullo que por nuestro programa de Desayunos Cardiosaludables, iniciado en el año 1999, han pasado un total de 35.000 escolares de centros de enseñanza públicos y privados. Programa que retomamos en este curso escolar 2021-2022 después del obligado parón causado por la pandemia del Covid-19.

Mención aparte también lo merecen nuestros Premios anuales que, desde el año 2000, venimos otorgando ininterrumpidamente en sus categorías de «HDL Colesterol Bueno», «Mandil de la Cofradía», «Toda una vida», «Trayectoria empresarial» y «Avante Avilés», y que han logrado situarse como verdaderos referentes a nivel nacional.

Fue en el año 2008 cuando inauguramos el «Paseo de las firmas», ubicado en las márgenes de la ría avilesina, en colaboración con el Ayuntamiento de Avilés y la Escuela Municipal de Cerámica. Los monolitos, con las firmas en cerámica de los premiados con el galardón «HDL», pueden ser contempladas por los paseantes a lo largo de todo el recorrido del paseo, justo enfrente del Centro Internacional Óscar Niemeyer.

Como cofradía gastronómica que somos, hemos participado a lo largo de todos estos años en cantidad de encuentros con otras cofradías, tanto de España como de Francia, Italia y Portugal, y asistido a encuentros internacionales y congresos de nutrición en los que hemos intervenido promoviendo la gastronomía de nuestra comarca, así como los buenos hábitos alimenticios y la prevención de enfermedades cardiovasculares. En este sentido cabe destacar los hermanamientos que hemos realizado con las cofradías Buena Mesa de la Mar; Amigos del Olivo, de Baena, y el Centolo Larpeiro, de O Grove.

En el año 2019, coincidiendo con la celebración del V Centenario del nacimiento de Pedro Menéndez de Avilés, creamos el «Menú del Adelantado», elaborado por nuestros cofrades: el doctor Jesús Bernardo García, que le dio forma de menú totalmente saludable, y el historiador Román Antonio Álvarez González en cuanto a la documentación para ser fieles a la dieta que practicaban en aquella época. Propuesta culinaria basada en los productos que ingerían los marinos que viajaban por aquel entonces por los mares de medio mundo, que pretendemos cuaje entre la población, y que cada 15 de febrero celebremos entorno a una mesa el nacimiento de tan insigne marino.

También hemos recibido distinciones que nos han llenado de orgullo, como la del diario «La Voz de Avilés», que en el año 2015 nos concedió el «Premio a la Iniciativa Cultural», el Premio a la Mejor Cofradía Gastronómica de España en el 2017, otorgada por la Federación Española de Cofradías Enogastronómicas (FECOES), y, la más reciente, «Somos Nutritivos 2021», de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA).

Han sido veinticinco años de intensa actividad divulgativa, cultural, de promoción y de hermandad, que ha sido posible gracias a la implicación de todos nuestros cofrades, a los que han sido y los que hoy lo son. A la tarea iniciada por el primero de nuestros presidentes, Enrique Abarrío Santos (1996-1999), y continuada por José Luis González Valledor (1999-2004), me sumo desde mi incorporación en el año 2004 al frente de nuestra Cofradía, deseando que la trayectoria de la misma continúe por muchos años más, adaptándose a los nuevos tiempos y necesidades de nuestra sociedad, defendiendo siempre nuestros principios fundacionales: la salud y los estilos de vida saludables.

Avilés, noviembre de 2021

Sabino González

Presidente de la Cofradía del Colesterol Bueno, HDL



PREMIOS DE LA COFRADÍA DEL COLESTEROL BUENO HDL® 2021

ACTA DEL JURADO

El Jurado de los Premios que la Cofradía del Colesterol Bueno, HDL, otorga anualmente, reunido en Avilés, el 12 de mayo de 2021, bajo la Presidencia del Doctor en Medicina y Nutrición don Jesús Bernardo García, acuerda otorgar los siguientes galardones:



PREMIO HDL Colesterol Bueno:

Dr. D. Jesús Román Martínez Álvarez. Doctor por la Universidad Complutense de Madrid, diplomado en Comunidades Europeas por el Ministerio de Asuntos Exteriores, por sus aportaciones a la comunidad mediante sus estudios en el campo de la nutrición y su promoción de la dieta mediterránea y su influencia en la salud de los ciudadanos.

D. Raúl Entrerriós Rodríguez. Deportista, jugador de balonmano, internacional absoluto y capitán de la Selección Española de Balonmano, con un largo historial de medallas olímpicas, la última de bronce en las olimpiadas celebradas recientemente en Tokio 2020. Todo un referente para nuestra juventud.

PREMIO Mandil de la Cofradía:

Dña. Noelia Rodiles. Pianista. Actúa en las principales salas de España y Europa. Formada en el Conservatorio avilesino de Julián Orbón, su calidad musical ha sido reconocida en concursos nacionales e internacionales.

Dña. Idoia Etxegarai. Pianista. También formada en el Conservatorio Julián Orbón de Avilés, actúa como solista en Francia, Suiza y varias localidades españolas, desarrollando su carrera musical entre España y Suiza.

PREMIO Toda una vida:

Hermanos José Siro y Ramón Pérez Álvarez. Avilesinos, doctores en Medicina por la Universidad de Santiago de Compostela. José Siro, cirujano y especialista en cáncer de mama, y Ramón, especialista en aparato digestivo.

A ambos, por sus dilatadas carreras profesionales al cuidado de la salud de los avilesinos y asturianos en general.

PREMIO Trayectoria empresarial

Etiquetas Macho, S. A. Empresa creada hace 67 años en Morón de la Frontera (Sevilla) por Juan Macho Hernández, hoy la dirige la tercera generación familiar. Cuenta en la actualidad con centros de producción en dicha localidad, en Jerez (Cádiz), Zaragoza y La Coruña, y da empleo a más de 150 empleados. Es una de las empresas más importantes del sector en España..

PREMIO Avante Avilés:

D. Orlando Alonso Villarón. Empresario. Miembro del Consejo de Administración del Grupo Daniel Alonso, ostenta el cargo de consejero delegado. Es presidente ejecutivo de la empresa líder en fabricación de torres eólicas Windar Renovables, con plantas de producción en Europa, Asia y América. En la actualidad da empleo a más de 2.000 personas.

Avilés, 23 de octubre de 2021



Jesús Román Martínez Álvarez

ES DOCTOR por la Universidad Complutense de Madrid y diplomado en Comunidades Europeas por el Ministerio de Asuntos Exteriores-Escuela Diplomática.

Profesor contratado doctor en la Universidad Complutense de Madrid, Grado de Nutrición Humana y Dietética de la Facultad de Medicina.

Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA).

Presidente de la Fundación Alimentación Saludable.

Director de la revista «Nutrición clínica y dietética hospitalaria».

Editor de la colección de libros «Avances en nutrición», que lleva publicadas 10 obras de carácter anual.

Coordinador de la Unidad de Nutrición y Dietética. Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología de la Universidad Complutense de Madrid.

Ha coordinado numerosas campañas de promoción de la dieta mediterránea y la salud en residencias de mayores, centros escolares, etc.

Organizador y miembro de los comités científicos de catorce congresos internacionales de nutrición.

Ponente en más de un centenar de congresos, jornadas, simposios, etc., en Europa y América.

Escritor, productor y director de obras de teatro clásico.

Director y fundador del festival de Artes Renacentistas y Barrocas «Renacer».





Raúl Entreríos Rodríguez

NACE en Gijón el 12 de febrero de 1981. Su trayectoria como jugador de balonmano comienza en Gijón, en las categorías base del Grupo Astur Balonmano. Posteriormente firma por el Gijón Balonmano, que militaba en la división de honor «B», donde se proclamaría campeón de España en categoría junior. Tras esta temporada decidió dar un salto importante en su carrera profesional fichando por el Ademar de León. En la temporada 2001/2002 comienza su andadura en la Liga Asobal, y lo hace en una ciudad muy vinculada al balonmano y en un gran club que defendía el título liguero. En León puede trabajar y crecer como jugador en un equipo muy competitivo y con grandes aspiraciones. Con la camiseta ademarrista consiguió sus primeros títulos nacionales y continentales, además de poder debutar con la selección absoluta.

Tras seis temporadas llenas de grandes experiencias personales y deportivas decidió afrontar un nuevo proyecto en otro de los clubes históricos de nuestro balonmano, el BM Valladolid. Inicia esta etapa, en la temporada 2007/2008, tratándose

de un proyecto con una filosofía de juego en la que se encuentra muy cómodo y le permite seguir creciendo como jugador, especialmente en su labor como central. Esto le permite ser distinguido como mejor central de la Liga Asobal y conseguir con el equipo el primer título continental para la ciudad.

A pesar de disfrutar de tres grandes años en el equipo pucelano, decide volver a competir con el Ademar León, aunque finalmente el F.C. Barcelona se interpuso y, tras pagar la cláusula, lo incorporó a su plantilla.

En la temporada 2010/2011 inicia su etapa como jugador culé, donde continuó jugando hasta el año 2021 en el que se retira. El fichaje por este gran club significó el salto definitivo como jugador profesional. Le ha permitido disputar y ganar todas las competiciones posibles a nivel de clubes, así como disfrutar de las posibilidades y exigencias que ofrece un club campeón como el Barça.

Tras pasar por las categorías inferiores hizo su debut con el equipo nacional absoluto en el año 2003, participando posteriormente en su primer campeonato importante al año siguiente, el Campeonato de Europa 2004.

Desde entonces ha acumulado más de 250 partidos con el equipo nacional y ha podido disputar grandes campeonatos internacionales, así como el mayor de los eventos deportivos, los JJ.OO.

Con la Selección Nacional ha sido medalla de oro en el Campeonato del Mundo de 2005, medalla de bronce en la Olimpiada de Pekín 2008, medalla de bronce en el Campeonato Mundial Masculino de 2011, medalla de plata en el Europeo de 2016, oro en el Europeo de 2018, oro en el Europeo de 2020, medalla de bronce en el Mundial de 2021 y medalla de bronce en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020.



Noelia Rodiles

«Un pianismo tan delicado como afirmativo: el sentido de la medida en la perfección del matiz»

Santiago Martín Bermúdez

El arte de la fuga

ACTÚA regularmente en las principales salas de España como el Auditorio Nacional de Música, Teatro Real, Auditorio de Zaragoza, Palau de la Música Catalana, Fundación Juan March o Teatros del Canal, y en ciclos y festivales como Schubertiada de Vilabertrán, Quincena Musical Donostiarra, Festival de Música Española de Cádiz, Festival Internacional de Arte Sacro de Madrid, «Jóvenes Intérpretes» de la Fundación Scherzo o el Otoño Musical Soriano, así como en presentaciones en Alemania, Italia, México, Francia, Polonia, Túnez, Bolivia y Jordania.

Como solista, Noelia Rodiles ha tocado junto a orquestas como la Orquesta de la Comunidad de Madrid, la Sinfónica del Principado de Asturias, la Orquesta Heinrich Heine de Düsseldorf, la Filarmónica de Querétaro (México), The Soloists of London, la Orquesta Ciudad de Almería, la Sinfónica de Extremadura, la Nacional d'Andorra o la Orquesta Bética de

Cámara, entre otras, bajo la dirección de maestros como Víctor Pablo Pérez, José Ramón Encinar, Michael Thomas, Marzio Conti, Ramón Tébar o Pablo Mielgo.

Su calidad musical ha sido reconocida en concursos nacionales e internacionales de piano como el «Rotary Club», de Palma de Mallorca, y el «Ricard Viñes», de Lleida, o el primer premio, por unanimidad, y los tres premios especiales recibidos en el concurso nacional de piano «Ciudad de Albacete». Obtuvo también el primer premio en el Concurso Permanente de Jóvenes Intérpretes de Juventudes Musicales de España en la especialidad de música de cámara, así como el premio de los Circuitos Festclásica.

Noelia Rodiles ha sido calificada como «uno de los más sólidos valores del pianismo español, del pianismo internacional» tras la publicación de su primer trabajo discográfico, con obras de Ligeti y Schubert (Solfa Recordings, 2015), la crítica le reconoció como una «pianista versátil y dotada de una musicalidad y refinamiento verdaderamente admirable» (Justo Romero, Scherzo). Su nuevo disco, *The Butterfly Effect* (Eudora Records, 2020), que ha merecido entre otros reconocimientos el Melómano de Oro, reúne obras de Schumann, Schubert y Mendelssohn con encargos de la propia pianista a los compositores españoles Rueda, Del Puerto y Magrané. Esta última pieza ha obtenido una nominación a los premios Grammy Latinos.

Formada en los conservatorios de Avilés, Madrid y Berlín con Ana Serrano, Lidia Stratulat, Ana Guijarro y Galina Iwanzowa, perfeccionó sus estudios en la Escuela Superior de Música Reina Sofía, de Madrid, con Dimitri Bashkirov y Claudio Martínez Mehner, donde obtuvo el premio a la «alumna más sobresaliente» en las cátedras de piano y música de cámara.

Noelia ha recibido clases magistrales de Daniel Barenboim, Joaquín Achúcarro, Salomon Mikowski, Menahem Pressler, Ferenc Rados, Elisso Virsaladze, Aldo Ciccolini, Boris Berman y Josep M. Colom, entre otros.



Idoia Etxegarai

NACE en Oviedo, en 1990, es una pianista asturiana que desarrolla su carrera entre España y Suiza. Formada en el Conservatorio Julián Orbón de Avilés, en 2014 finalizó sus estudios de Master of Arts en la Haute Ecole de Musique de Ginebra bajo la tutela del profesor Dominique Weber y con el patrocinio de la Fundación Suiza *Hans Wilsdorf*. Antes de eso, se licenció con matrícula de honor en el Conservatorio Superior de Música Salvador Seguí de Castellón con el Dir. Antonio Soria y Leonel Morales. Durante estos años ha recibido clases magistrales de Anatol Ugorski, Ana Guijarro, Serguei Milstein, Marc Durán, José Ramón Méndez, Iván Martín, Klaus Hellwig, Elisabeth Leonskaja y Lidia Stratulat, entre otros.

Idoia Etxegarai ha sido galardonada en concursos nacionales e internacionales: Mejor intérprete de música española en el Concurso de Piano Santa Cecilia (Segovia), segundo y tercer premio en las ediciones «XV» y «XIV» del Concurso Internacional de Piano Ciutat de Carlet», primer premio de música de cámara Ciudad de Manresa, mención de honor en

el Concurso XIX Jacinto Guerrero de Toledo, tercer premio en el «XL Concurso de piano de Cataluña», segundo premio de música de cámara del Concurso Ciudad de Burriana. Ha sido finalista en el concurso de piano Infanta Cristina de Madrid, y en el concurso de piano Antón García Abril.

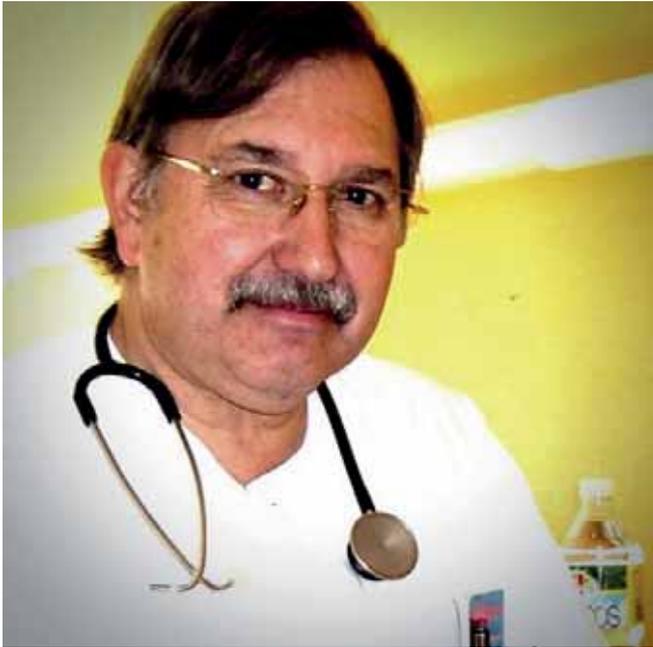
Ha actuado como solista en Francia, Suiza, y diversas localidades españolas; Valencia Internacional Piano Academy (VIPA), X Festival Joven de Segovia, Festival Internacional de Piano de Gijón, becada por la «Fundación Princesa de Asturias» ha actuado ante su Majestad el Rey de España (Palacio del Pardo en Madrid), ha actuado para la Sociedad Filarmónica de Vila-Real (Valencia), para la Sociedad Económica de Amigos de El País (Avilés, Asturias) y en la Semana Internacional de España de Saint Nazaire (Francia). Debuta con 19 años como solista con la Joven Orquesta Tetracordes de Valencia, interpretando el Concierto para piano nº 4 de Beethoven, además ha actuado como solista con la Orquesta Sinfónica el Conservatorio Salvador Seguí, ha colaborado con la Orquesta de Cámara de Carouge en Ginebra (Suiza), ha tocado para la Embajada de España en Suiza (Berna) y ha trabajado como pianista acompañante del Coro de la Cruz Roja y del Festival de Verano de la Juilliard School of Music de Nueva York.

Toca con frecuencia en el dúo Leman junto a Ramón Velázquez, un dúo (violín y piano) homenaje a la música española. Sus últimos recitales han sido en el Museo Marítimo de Asturias y en la Fete de la Musique de la ciudad de Ginebra.

Actualmente actúa como solista del Proyecto Físico-Teórico-Musical; El Carnaval de los Planetas, un proyecto que la ha llevado a actuar en numerosos escenarios culturales de Suiza, como en la famosa Sala de las Abejas del Palacio del Ateneo de Ginebra, o en el Rolex Learning Center de Lausana el pasado mes de septiembre.

Además, destaca su actividad pedagógica, trabajando como profesora titular de piano de la Escuela Municipal de Música de Ginebra y como reemplazante del Conservatorio de Música de Ginebra. Por otro lado, ha trabajado como profesora de Música de Cámara en el Festival «Week-end Musical de Plan-les-Ouates» Geneve, y en el Festival «Les Estivales» del Conservatorio de Música de Ginebra. También ha trabajado como docente en varios conservatorios y escuelas de música de Francia.





Ramón Pérez Álvarez

NACIÓ en Avilés, en 1950, estudia el bachillerato en el Colegio San Fernando de Avilés y Medicina en la Facultad de dicha especialidad en la Universidad de Santiago de Compostela (1967-1973), en la que realiza su tesina de licenciatura en el año 1976. Especialista en aparato digestivo, obtiene el doctorado con la calificación de sobresaliente «cum laude» en la Universidad de Oviedo, en el año 1983.

Su actividad médica se desarrolla durante el periodo 1980 al 2015 en el Hospital Universitario de Oviedo (HUCA) como especialista en aparato digestivo.

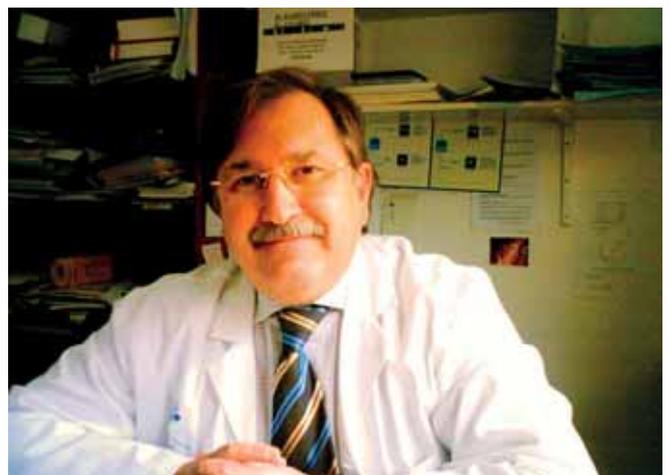
Por lo que respecta a su actividad académica, es profesor ayudante en Patología General y Propedéutica Clínica (1977-1987), profesor titular de medicina por concurso oposición nacional (1987-2013), catedrático de medicina, acreditado por el Consejo de Universidades, y profesor de cursos de formación de postgrado en la Escuela de Enfermería de Oviedo y profesor de Medicina en la Escuela de Estomatología. Ha ejercido su actividad docente en la Facultad de Medicina de Oviedo durante 38 años.

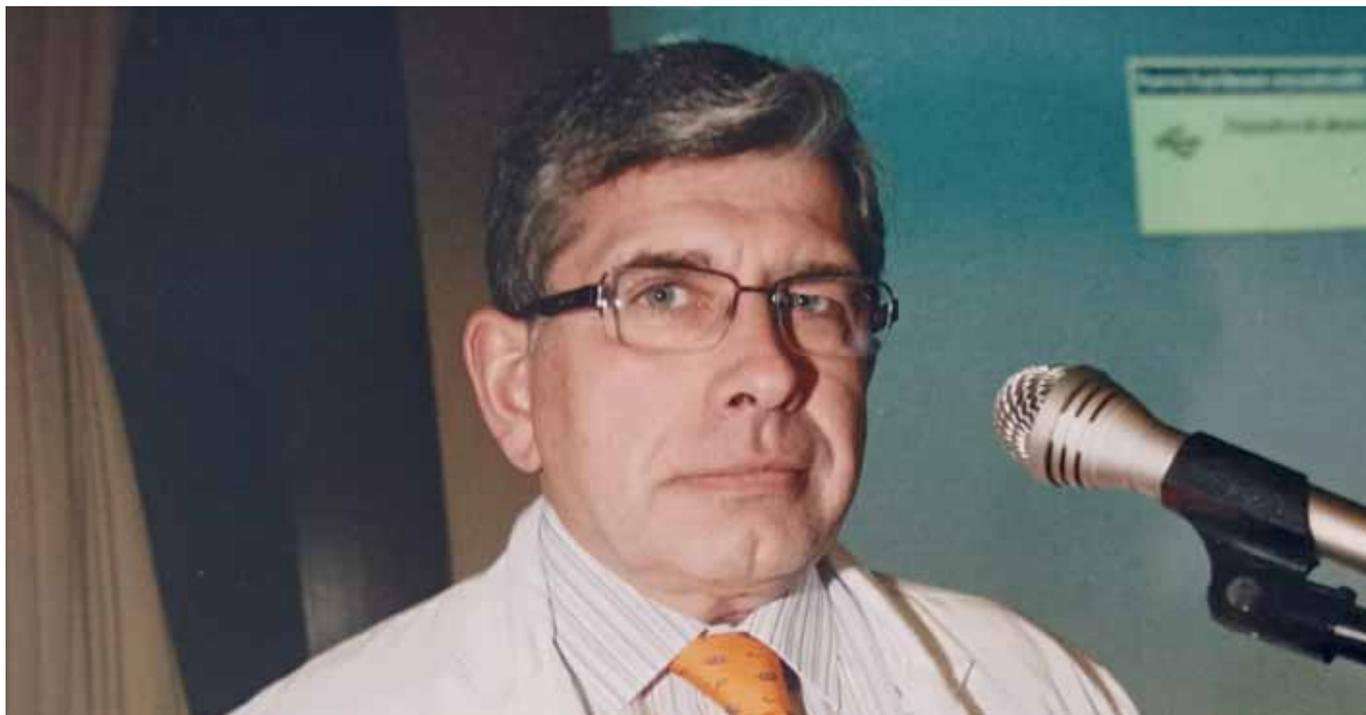
Ha publicado más de 100 artículos en revistas médicas nacionales y 41 en revistas médicas internacionales, miembro de varias sociedades científicas nacionales y extranjeras, es cofundador de la Sociedad Asturiana de Patología Digestiva.



Ha participado en varios proyectos de investigación subvencionados, tesinas de licenciatura, tesis doctorales y programas y cursos de doctorado. Tiene 3 premios a la investigación relacionados con la hepatitis C.

Su gran afición es la pintura y ya ha realizado una exposición individual en su querido Avilés.





José Siro Pérez Álvarez

NACIÓ en Avilés, en 1948, y estudió el bachillerato en el colegio San Fernando de esta localidad. Los estudios de Medicina los realiza en la Facultad de Medicina de la Universidad de Santiago de Compostela, entre los años 1966 y 1972. La tesina de licenciatura la hace en la Universidad de Oviedo, en 1990, con la calificación de sobresaliente. Título especialista en Cirugía General (Universidad de Oviedo, 1977) y de doctorado en la misma universidad en el año 1982. En el año 1989 presenta su tesis doctoral en la Universidad de Oviedo, logrando la calificación de sobresaliente cum Laude y premio extraordinario. Título de experto en Patología Mamaria.

En 1976, y por concurso libre de méritos, consigue la plaza de médico adjunto de Cirugía General y jefe de sección, 1978, en la residencia San Agustín de Avilés y jefe de servicio en funciones entre 1993-98. Pasó por todos los escalones de cirugía polarizándose a la cirugía de mama. Amplió conocimientos sobre su especialidad en el Hospital Oncológico «Marie Curie», de Buenos Aires (Argentina), aplicándolos a su vuelta, siendo el Servicio de Cirugía del Hospital San Agustín pionero en la práctica de la reconstrucción con tejidos propios y cirugía oncológica de la mama en Asturias.

Ha asistido a diversos cursos y simposios, y realizado publicaciones y artículos en revistas científicas nacionales e in-

ternacionales. A su amplia actividad docente, profesor de anatomía en la Escuela A.T.S del San Agustín, profesor asociado en el Departamento de Cirugía de la Facultad de Medicina de Oviedo, hay que añadir su pertenencia a diversas sociedades científicas, siendo socio fundador de la Sociedad Asturiana de Patología Digestiva, miembro senior de la Asociación Española de Cirujanos y miembro numerario de la Asociación Española de Senología y Patología Mamaria.

Jubilado en el año 2013, colabora desde entonces con la Residencia de Ancianos Santa Teresa Jornet, de Avilés.

Investigador aficionado a temas como la Sábana Santa, el Santo Sudario, aspectos médicos de la crucifixión, plagas de Egipto, etc., y a escribir, por deformación profesional como el mismo indica, «cuartetas», con las que ya participaba en algunos eventos del hospital.





Etiquetas MACHO

EMPRESA creada en el año 1954, hace ahora 67 años, por Juan Macho Hernández. En la década de los 60 cuenta ya con 8 empleados y en la del 70 empiezan a fabricar etiquetas para el sector de la aceituna de mesa. En el año 1975 su hijo mayor, Juan, se incorpora a la empresa comenzando una trayectoria ascendente que continúa hoy en día apoyada por la incorporación de la tercera generación familiar a la misma.

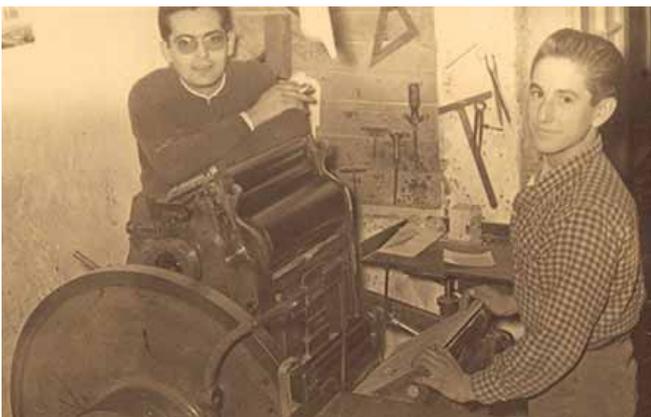
En sus inicios, era una imprenta ubicada en el centro de Morón de la Frontera (Sevilla), donde la industria del momento, el aceite y la aceituna, determinaba su actividad. En cambio, por la gran expansión vinícola en la ciudad colindante, Jerez (Cádiz), las grandes empresas de fabricación e impresión de etiquetas se encontraban en el lugar. Las empresas que se encontraban en Jerez eran especialistas únicamente en las etiquetas de vino, descuidando un sector que demandaba una especialización en otros sectores, como el de la alimentación o higiene en general. Y, es en ese momento donde surge una necesidad y Etiquetas Macho ve la oportunidad empresarial para especializarse en la etiqueta en todas sus modalidades.

El éxito de Etiquetas Macho radica en que siempre ha apostado por las nuevas tecnologías. Existen tres hitos de gran importancia en su evolución, el primero fue a mediados de los 80, con la implantación de la etiqueta autoadhesiva. Se apostó por dicha evolución y esto les permitió ir creciendo y, poco a poco, expandiéndose geográficamente, primero por Andalucía y luego a nivel nacional. Otro hecho impor-



tante es que, en 2003, incorporan otra nueva tecnología, el sleeve retráctil, segunda piel de plástico en las botellas. Aunque actualmente está totalmente implantado, hace 15 años era algo muy novedoso. El tercer hito es en 2011, con la inclusión al grupo de Arjolabel, fábrica de etiquetas de Zaragoza.

En la actualidad cuenta con centros de producción en Morón de la Frontera (Sevilla), Jerez de la Frontera (Cádiz), Zaragoza y en La Coruña. Cuenta con más de 150 empleados y, hoy en día, es una de las empresas del sector más importantes de España.





Orlando Alonso Villarón

MIEMBRO del Consejo de Administración del Grupo Daniel Alonso, ostenta el cargo de consejero delegado del Grupo.

La misión de Orlando Alonso, en el Grupo Daniel Alonso, es que cada una de sus empresas mantenga un crecimiento sostenible y responsable en el tiempo, mejorando continuamente como entidad, creciendo internamente en nuevos mercados y ampliando las necesidades de los clientes, actuales y futuros, manteniendo en todo momento el liderazgo en este sector.

Es también presidente ejecutivo de Windar Renovables, empresa líder en la fabricación de torres eólicas para aerogeneradores y fundaciones offshore, cuya sede central se encuentra en Asturias (España) y fue creada con el objetivo de convertirse en un líder mundial en el campo de la fabricación de torres eólicas.

Gracias a su experiencia sostenible de más de 60 años en la fabricación de estructuras tubulares de acero, en el diseño y fabricación de equipos a presión y grandes estructuras metálicas, en el tratamiento integral de acero y en el diseño y desarrollo de equipos ambientales, entre otros, Windar Renovables se ha convertido en un líder mundial en la materia.

Su desarrollo continuado y conocimientos técnicos han convertido a la entidad en una empresa de referencia, por delante de los fabricantes de aerogeneradores más importantes del mundo.

Windar tiene su sede y sus principales centros de operaciones en Avilés y plantas de fabricación en Veriña (Gijón), Ferrol (Galicia) y Linares (Jaén). En la actualidad cuenta con cinco fábricas en tres continentes: Europa, Asia y América (India, Brasil, Estados Unidos, México y Rusia), y cerca de 2.000 empleados.

Su internacionalización viene determinada por las políticas de transición energética de los diversos países inmersos en las energías renovables y por el requerimiento de sus principales clientes.



Fallo del concurso de maquetas de los premios de la Cofradía 2021

El lunes día 10 de mayo el jurado del concurso de maquetas, formado por miembros de la Cofradía del Colesterol Bueno, HDL, y profesores de la Escuela de Cerámica de Avilés, fallaron el correspondiente a la edición de 2021.

Rocío Mosquera Baretino, Celia Álvarez y Roberto Cuervo-Arango Colao son los ganadores de este año, en el que la participación se vio bastante mermada debido a la situación sanitaria por la que atravesamos, en total han sido 14 los trabajos presentados, dado que alumnos de otras escuelas de arte no se han podido presentar dado los cierres perimetrales impuestos por las autoridades.

La obra de Rocío Mosquera, «Envolvente botánica», se entregará al ganador del premio «Toda una vida». La «Rueda de la vida», de Celia Álvarez, reconocerá al profesional o empresa que reciba el premio «Trayectoria empresarial», mientras que el «Se puede», de Roberto Cuervo-Arango, será para el premio «Mandil».

Cada uno de los tres ceramistas recibirá cuatrocientos euros de premio.

Un concurso que supone un apoyo motivador real para todos los alumnos de la escuela avilesina y para las de arte de Asturias, que es a quienes ha estado dirigida la convocatoria.



Premio Trayectoria empresarial



Premio Mandil



Premio Toda una vida



La Cofradía del Colesterol Bueno, HDL, premiada por la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación

La Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, «SEDCA», con sede en Madrid, ha concedido a la Cofradía del Colesterol Bueno, HDL, el premio SEDCA «Somos Nutritivos 2021» a entidades que promueven entre la sociedad la salud y la alimentación saludable.

Dicho premio fue entregado, debido a las restricciones causadas por la pandemia, de forma on-line, el día 22 de abril, coincidiendo con la clausura del XIV Congreso Internacional de Nutrición que dicha sociedad celebró durante los días 20, 21 y 22 del citado mes, y en el que han participado más de 50 ponentes de ámbito nacional e internacional.

Dicha sociedad se dedica a una gran diversidad de tareas relacionadas con los diversos campos de la nutrición y la alimentación: investigación, nutrición comunitaria, divulgación de consejos dietéticos, docencia y a impulsar los buenos hábitos alimenticios entre escolares, empresas y personas mayores.



**Clínica
Dr. Castellanos**
Urología - Andrología
www.urologiacastellanos.es

Fernández Balsera, 5 - 1º
Tel. 985 56 02 92
AVILÉS

TRATAMIENTO DE LA DISFUNCIÓN ERÉCTIL

MEJORE SU SALUD SEXUAL,
DISFRUTE DE NUEVO.

Novedad con ondas de choque: RENOVA, una nueva terapia no invasiva e indolora que consiste en cuatro sesiones de veinte minutos que no requieren anestesia y con eficaces resultados.



SALUD PROSTÁTICA

LÁSER DE TULIO
DE ÚLTIMA GENERACIÓN

La tecnología más moderna para intervenciones de próstata eficaces y mínimamente invasivas que proporcionan una mayor calidad de vida.



Los premios de la Cofradía del Colesterol Bueno, HDL, recuperan su pulso

La Cofradía del Colesterol Bueno, HDL, recuperó, el pasado día 23 de octubre, sus premios con una ceremonia en el auditorio de la Casa de Cultura de Avilés en la que a los homenajeados de este año 2021 se unieron los reconocidos en el año 2020, y que no se pudieron entregar por la epidemia del Covid. Doble ceremonia que se inició, a las siete y media de la tarde, con la exhibición de bailes regionales en la plaza de España a cargo del grupo de baile tradicional asturiano «Ximielga la saya», que posteriormente guió a la comitiva de premiados, autoridades e invitados hasta la Casa de Cultura de Avilés, donde todos los premiados se hicieron la tradicional foto de familia antes de acceder al Auditorio para participar en la ceremonia de entrega de galardones.





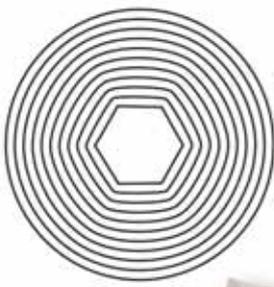
Gala 2020





2021

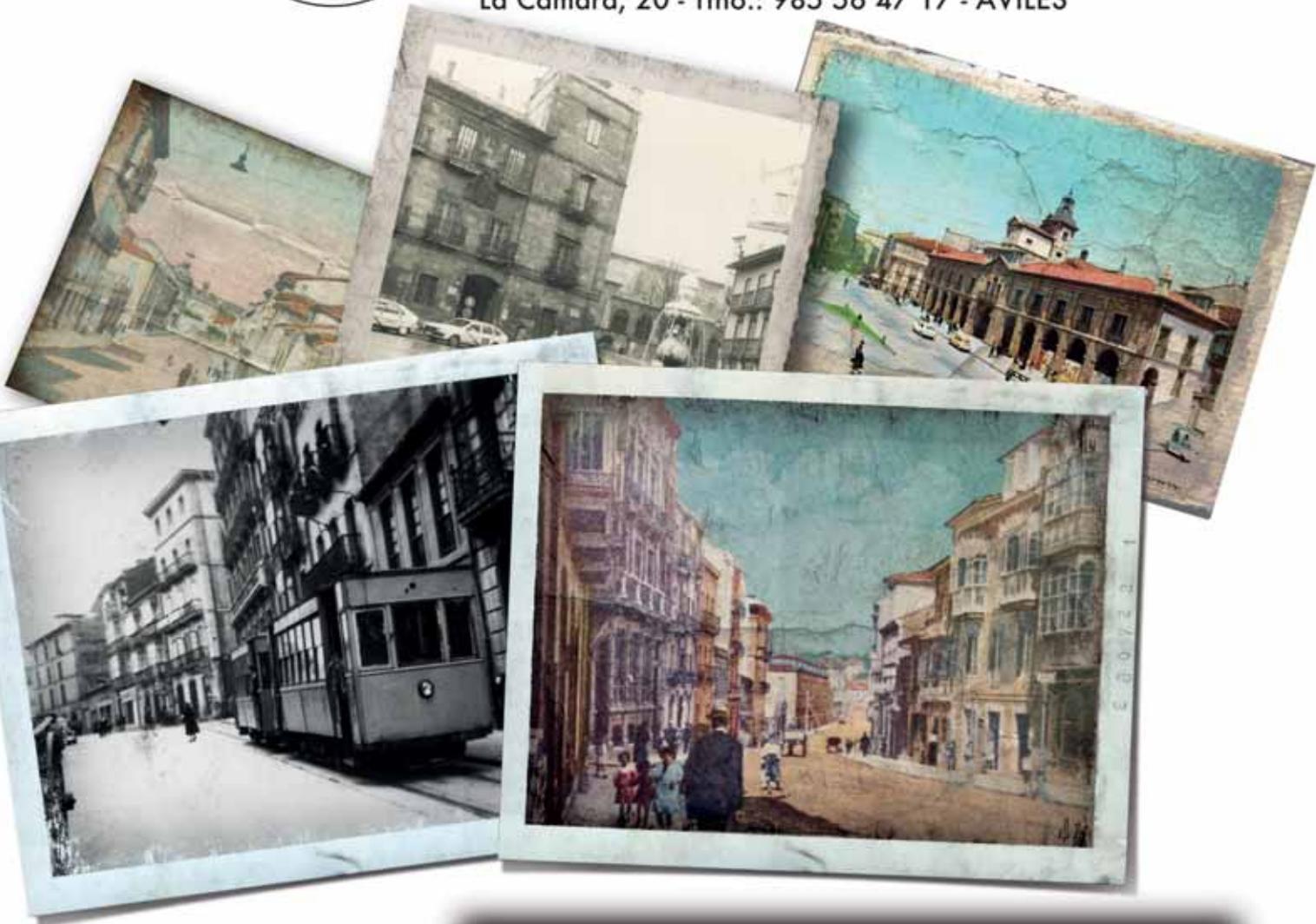




BALBUENA

JOYERÍA Y ÓPTICA

La Cámara, 20 - Tfno.: 985 56 47 17 - AVILÉS



Formamos parte de Avilés

Durante 90 años,
Joyería y Óptica Balbuena
ha contribuido a mejorar
y conservar su salud visual
con una atención personalizada
y la actualización constante de
las tecnologías más avanzadas.

Al mismo tiempo,
siempre ha dispuesto de las
colecciones y marcas más
prestigiosas de joyas y relojes.



TECNOLOGÍA | DISEÑO | TRADICIÓN
90 AÑOS CON AVILÉS

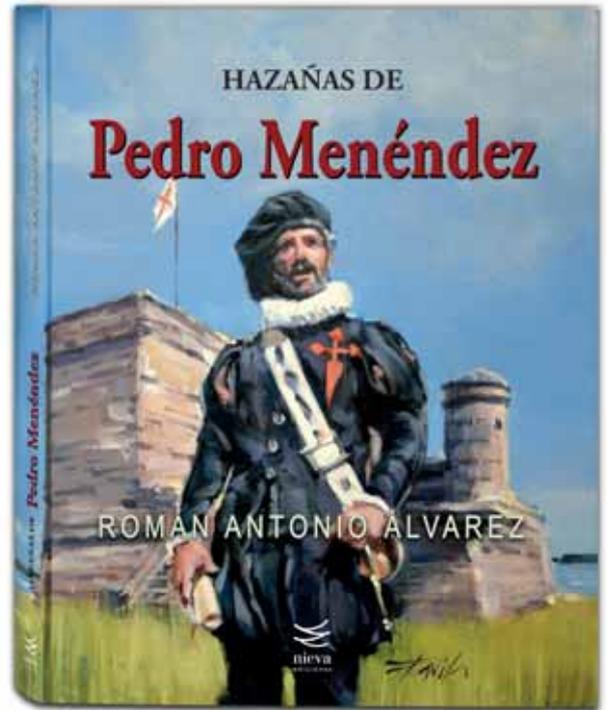


La Cofradía entrega 500 libros de las «Hazañas de Pedro Menéndez» a centros escolares de la comarca

Durante el presente curso escolar, la Cofradía ha entregado un total de 500 ejemplares del libro «Hazañas de Pedro Menéndez», escrito por el historiador local y cofrade, Román Antonio Álvarez González, para conmemorar el 500 aniversario del nacimiento del marino avilesino conquistador de La Florida (EE.UU.) en el año 1565 y fundador de la ciudad de San Agustín.

Además de pasar a formar parte del fondo editorial de las bibliotecas de dichos centros escolares, servirán para que los alumnos realicen diversos trabajos relacionados con tal ilustre marino.

En esta ocasión los ejemplares fueron entregados a los centros avilesinos: Colegio San Fernando, Colegio Paula Frassinetti, CIFP Juan Antonio Suances, IES Carreño Miranda, IES La Magdalena e IES nº 5, y al IES Corvera.



La Cofradía del Colesterol Bueno, HDL, 25 años de historia ayudándonos a estar más saludables

Carlos Martín Cosme

Presidente de FECOES & CEUCO



Desde que fue fundada, en de noviembre de 1996, no ha parado de darse a conocer al mundo y de promocionar su tierra, Avilés, y su bello Principado de Asturias.

Desde que, según cuentan los más veteranos, por aquella época un grupo de avilesinos pusieron en valor el fomento y la divulgación de los buenos hábitos alimenticios, así como la prevención del colesterol y de las enfermedades cardiovasculares que lo encuadran.

He tenido la suerte de conocerlos, año tras año, desde hace unos quince aproximadamente y observar cómo se

esfuerzan en dar a conocer y divulgar la dieta óptima para una alimentación sana y ejercitando prácticas de vida saludables. De hecho, la palabra «*diáita*», lo que nosotros llamamos dieta, significaba en el mundo heleno antiguo un género de vida o manera de vivir, es decir, alimentación y ejercicios gimnásticos para mantener un perfecto equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

Ciertos historiadores sostienen que la célebre Dieta Mediterránea procede en gran parte del mundo heleno y es concebida en la actualidad como uno de los paradigmas para tener una vida saludable. Dicho de otra manera, y en el contexto actual, la Cofradía del Colesterol Bueno, HDL, se preocupa y pone en práctica estos valores, no solamente haciendo publicidad sino que realiza, a lo largo de todo el año, conferencias, catas, talleres, charlas y coloquios, principalmente en colegios de enseñanza, tanto públicos como privados, mediante los denominados «Desayunos cardiosaludables», por los que hasta la fecha ya han pasado un total de 35.000 escolares, aproximadamente, de los colegios de Avilés y comarca, así como de otras poblaciones de Asturias, Galicia, León y Cantabria.

Gracias a su labor incansable fue nombrada Mejor Cofradía Española en el XII Encuentro Nacional de FECOES que se celebró en Castellón, y en el año 2021 siguen cosechando distinciones, habiendo recibido el galardón de European Work 2021 in History and Gastronomy el historiador, miembro de la Cofradía, D. Román Antonio Álvarez González, por sus múltiples trabajos de investigación sobre la dieta de nuestros navegantes del siglo XVI, entre otros, en el Palacio de la Gran Guardia de Verona (Italia), y lo más impactante es que también en ese Congreso Internacional del *Conseil Européen des Confréries Oenogastronomiques* (CEUCO) fue nombrado vicepresidente europeo de esta Entidad el presidente de la Cofradía, D. Sabino González Fernández.

Sin duda, todos estamos esperando a conocer cuál será la próxima iniciativa saludable que pondrán en marcha en cualquier momento.

Hidrátate. Bebe agua del grifo,
agua de calidad.



www.aguasdeaviles.es  @AguasdeAviles

XVIII Congreso Europeo delle Confraternite Enogastronomiche

Verona (Italia), 23-24 y 25 de julio 2021

«La Europa della Cultura»

Los días 23, 24 y 25 de julio se ha celebrado, en la ciudad italiana de Verona, el XVIII Congreso Europeo de la Confraternidad Enogastrómica organizado por el Consejo Europeo de las Cofradías Enogastrómicas –CEUCO–, al que han asistido un total de 300 personas provenientes de siete países europeos, autoridades europeas, empresas del sector agroalimentario y medios de comunicación, en un año especialmente cultural para Italia, puesto que se celebra el 700 aniversario de la muerte del célebre escritor Dante Alighieri, considerado como el padre de la lengua italiana, y en esta ciudad escribió gran parte de su obra universal «Divina comedia».

Al mismo han asistido 4 cofrades de la Cofradía del Colesterol Bueno, HDL, acompañando al historiador e investigador avilesino Román Antonio Álvarez González, distinguido con el Premio «Aurum» European Work 2021 in History and Gastronomy.

En la Asamblea General de CEUCO, previa al Congreso, nuestro presidente, Sabino González Fernández, fue nombrado vicepresidente de CEUCO para España durante el periodo 2021-2024.



Congreso Europeo de Cofradías Enogastronómicas (CEUCO)

El Congreso Europeo de Cofradías Enogastronómicas, en adelante CEUCO (Conseil Européen des Confréries Oenogastronomiques), es una federación sin ánimo de lucro compuesta por asociaciones de siete países (España, Portugal, Francia, Italia, Bélgica, Hungría, Grecia y la ciudad china de Macao), cuyo objetivo es la defensa y promoción de los valores culturales, históricos, turísticos y enogastronómicos de los pueblos o regiones de Europa. Bayona (Francia) fue el lugar donde se celebró el congreso de constitución de CEUCO, en mayo de 2005, fruto del acuerdo alcanzado en Valencia en noviembre del año anterior en el primer Congreso Internacional de Cofradías que dio lugar a la constitución del Congreso Europeo de Cofradías Enogastronómicas.

El segundo congreso de CEUCO tendría lugar en Verona, Italia, en noviembre de 2005, lugar al que se vuelve en esta décimo octava edición. Nace así CEUCO, un Consejo Europeo de Cofradías vínicas, gastronómicas, de los productos elaborados y de la tierra, que pretende aglutinar al mayor número de

cofradías y asociaciones que estén ubicadas en el seno de la Unión Europea y con un denominador común: defender los productos y recetas legado de nuestros antepasados que caracterizan la gastronomía de sus pueblos y regiones.

Por tanto, CEUCO pretende defender las costumbres gastronómicas de cada país de la Unión Europea y a las entidades, empresas y personas que las defienden frente a la globalización. Además de resaltar la gastronomía mediante conferencias, el CEUCO entrega los premios «AURUM-Europa-Excellence-Enogastronomic» a las distintas instituciones, empresas y personas que destacan por su excelencia y que forman parte de la cadena agroalimentaria; es decir, reconocen la labor de las personas, entidades y empresas que trabajan en la conservación de las culturas gastronómicas regionales y locales. El Consejo trata los distintos aspectos de la cultura alimenticia de las regiones europeas y presenta sus costumbres siempre en desarrollo y también las tradiciones más antiguas, es decir, conjugando tradición y futuro.



QUESOS

LA PERAL

PERALZOLA

ESTRELLA

LA PERAL

PEÑECO

www.quesoslaperal.com

Los Premios AURUM

En la antigüedad la palabra *aurum* significaba un artículo de mucho valor, puesto que era el término que identificaba al oro, un metal codiciado por muchas civilizaciones que solo podían tener unos cuantos al ser muy escaso, de tal suerte que era y es un elemento raro. De hecho, desde el principio de los tiempos, el hombre se ha sentido atraído por el oro. CEUCO puso este nombre de AURUM a sus premios europeos, en el pensamiento de que era la escasez de este preciado metal la que lo equiparaba a este galardón, al que solo podían tener acceso muy pocas personas.

Por todo lo anterior, estos premios son únicos y solo al alcance de aquellas personas, instituciones, entidades, etc. que son capaces de demostrar que tienen un valor o cualidad innata en sus trabajos que los diferencia y distingue, o cuyo singular esfuerzo merece la consideración suficiente para la concesión de este premio. De esta manera, los AURUMS son premios con un valor añadido que los hace únicos.

La categoría puede ser variable dependiendo del año y el descubrimiento de un nuevo valor que deba premiarse, pero siempre en torno a la cultura, historia y gastronomía de nuestro continente europeo.

Los premios AURUM son concedidos por el Consejo Magistral de CEUCO, un Comité constituido en su seno a tal efecto, que realiza la selección de los premiados tras el estudio detallado de las distintas candidaturas propuestas por las federaciones de los diferentes países que integran el Consejo Europeo. En el caso de España las propuestas parten de la Federación FECOES. (Federación Española de Cofradías Enogastrómicas).

Los premios AURUM no se otorgan solamente a empresas pertenecientes al sector agroalimentario, o a entidades que promocionan los productos agroalimentarios, sino que también reconocen la labor de personas o instituciones destacadas en el campo de la investigación o de la divulgación de la historia y de la cultura relacionadas con este campo. Así, han resultado distinguidos también con este galardón el periodista Manuel Piedrahita por la difusión de la gastronomía y las costumbres gastro-

nómicas saludables, o el Club Hipócrates de Valencia, integrado por facultativos que apostaron por la creación de un Comité Nacional de Gastronomía y Salud dedicado a la investigación de la interacción de ambos conceptos en la vida de las personas.

En Asturias han recibido hasta ahora el premio AURUM del Consejo Europeo (CEUCO) tres representaciones, de las cuales dos son empresas punteras en el tema alimenticio y ubicadas en la comarca avilesina: Embutidos Vallina, en el año 2012; Quesos La Peral, en el año 2016, La tercera entidad asturiana galardonada ha sido la Cofradía del Vino de Cangas, en el año 2018. Sumamos ahora en nuestra región un tercer galardón que, en este caso, se concede al historiador e investigador avilesino mencionado.

Premios Aurum 2021

Román Antonio Álvarez González

PREMIO AURUM EUROPA EXCELLENCE ENOGASTRONOMIC: «European Work 2021 in history and gastronomy»

En el caso de Román Antonio Álvarez González (Avilés, 1951), el Consejo Magistral de CEUCO ha resuelto concederle el premio AURUM EUROPA EXCELLENCE ENOGASTRONOMIC: «European work 2021 in history and gastronomy», cuya entrega se realizó el 24 de julio de 2021 en el Palacio de la Gran Guardia de la ciudad de Verona (Italia), con ocasión de la celebración del XVIII Congreso de Enogastronomía de las regiones de Europa, como reconocimiento a la labor de un historiador el cual, a través de sus investigaciones, sus publicaciones y conferencias, así como por su labor didáctica y de divulgación realizada con alumnos de diferentes centros docentes, está contribuyendo a rescatar y difundir entre la ciudadanía nuestra historia y nuestra cultura gastronómica y también los beneficios de los buenos hábitos alimenticios. Especialmente se han tenido en cuenta su último trabajo presentado en España: «Las hazañas de Pedro Menéndez», en el que ha puesto de relieve la gastronomía de los navegantes del siglo XVI, lo que le ha impulsado nuevamente a los puestos más altos de su labor investigadora.

AWARDS/PRIX/PREMIOS - AURUM 2021 Europa – Excellence – Enogastronomic Fifteenth Edition - Verona (Italy), 24th July 2021

Category	Award
European Restaurant 2021	Restaurant Mantri - Greece / Restaurante F - Praia da Rocha - Portugal
European Delicatessen Shop 2021	Maison Escourrou - France
European Work 2021 in History and Gastronomy	Mr. Román Antonio Álvarez González - Spain
European Winery 2021	Artemis Karamolegos Winery - Greece
European Baker & Pastry 2021	Panadería Repostería «Obrador La Asunción» - Spain
European Master Baker 2021	Mr. Panagiotis Tzimas - Greece
European Distillery 2021	Maison Edmond Briotett - France
European Gastronomic Route 2021	Castelló Ruta del Sabor - Spain
European Hostelry 2021	Ristorante tipico di Verona - Italy
European Festival in Gastronomy 2021	Festival da Sardinha de Portimão - Portugal
European Artisan Producter 2021	Mr. Patrick Krauss - France
European Chef 2021	Sergio Dussin - Italia / Gil Fernandes - Portugal / Jean Castadot - Belgium
European Artisanal Cultivators 2021 of sea products	Parquistas de Carril – Galicia - Spain
European Gastronomic Association 2021	Commende Majeure de Roussillon - France
Aurum of Honor 2021	Mr. Federico Sboarina – Major of Verona - Italy

Ambassadors of Honor 2021: Mr. Íñigo Fernández García / Mr. Pierantonio Braggio / Mr. Salvador Armando Gregori Fuster / Mrs. Simonetta Chesin

Discurso de Román Antonio Álvarez, en el palazzo della Gran Guardia de Verona, después de recoger el premio AURUM de Historia y Gastronomía 2021 otorgado por la CEUCO. Sábado 24/07/21

Señor Presidente de CEUCO, autoridades, cofrades, señoras y señores:

El profesor Francisco Grande Covián, médico e investigador español, fundador y primer presidente de la Sociedad Española de Nutrición, afirmaba lo siguiente:

El hombre primero quiso comer para sobrevivir, luego quiso comer bien e incorporó la gastronomía en el mundo cultural. Ahora, además, quiere comer salud.

La Cofradía del Colesterol Bueno, HDL, fue creada en Avilés (Asturias) el 24 de noviembre de 2006, por tanto, cumplimos este año 2021 los 25 años de existencia. Desde el mismo momento de su nacimiento ha incorporado y se ha desarrollado bajo ese lema del profesor Grande Covián. En todo este tiempo de vida hemos creado los Premios HDL, que entregamos cada año a investigadores y personalidades con un currículo destacado en el campo de la nutrición y de la salud, quedando el recuerdo de su trabajo y aportaciones en los monolitos de piedra que, en su recuerdo, se colocan en el paseo del Colesterol, junto a la ría de Avilés. Desarrollamos el programa de los Desayunos Saludables, dedicado fundamentalmente a los escolares de nuestra comarca. Una actividad eminentemente social

y educativa. También publicamos una revista anual en la que plasmamos nuestras actividades a lo largo del año y, así mismo, organizamos charlas, conferencias, jornadas y congresos, en definitiva, actividades todas orientadas a la divulgación y a la pedagogía de hábitos tendentes a conseguir en la sociedad una vida y una alimentación saludable. También desde la Cofradía se han patrocinado y apoyado investigaciones y publicaciones históricas sobre temas gastronómicos.

En todos estos campos la Cofradía del Colesterol, y yo mismo, hemos venido trabajando y lo seguimos haciendo, procurando que conocimiento, gastronomía y salud, vayan de la mano en nuestra sociedad y especialmente estén siempre al alcance y al servicio de nuestros jóvenes.

Por todo lo anterior, y ya concluyo, tengo que expresarles el honor que para mí significa esta distinción que hoy se me hace, reconociendo mi trabajo e investigación en los campos de la historia y la gastronomía. Un trabajo que realizo con el apoyo de la Cofradía del Colesterol a la que pertenezco y que, por ello, recojo en mi nombre y en el de la institución que me cobija, con la que colaboro y que lo ha hecho posible.

Muchas gracias.

Román Antonio Álvarez González

viajes
TURYVA 

www.turyva.com

C/ QUIRINAL, 7 - AVILES
Email: viajes@turyva.com
Teléfonos:

985 52 61 87 - 985 56 15 25



AV-119-AS

Ramón Antonio Álvarez distinguido por los Gastrónomos del Algarve

El sábado, día 2 de octubre de 2021, tuvo lugar, en Portimão, el XVII Grande Capítulo de la Confraria do Gastrónomos do Algarve y la VI Gala de los Premios de la Ordem de Santa María de Ossónoba. La Cofradía del Colesterol era una de las agrupaciones invitadas, pues no en vano se iba a distinguir a uno de sus cofrades, el historiador Román Antonio Álvarez.

Los actos se iniciaron con la recepción de las cofradías asistentes al acto en el Teatro Tempo de la ciudad. Asistieron veinte agrupaciones gastronómicas procedentes de Portugal, incluyendo entre ellas a la Confederación de Cofradías Gastronómicas lusas, y también cofradías españolas, francesas y griegas. En total, más de doscientas personas se concentraron en el coliseo donde tuvo lugar la recepción, que contó en la mesa de honor con el vicepresidente de CEUCO (Consejo Europeo de Cofradías Enogastronómicas) para la Península Ibérica, el avilesino Sabino González, el presidente de la Cofradía de Gastrónomos del Algarve, José Manuel Alves, y la alcaldesa de Portimão, doctora Isilda Gómeç.

Finalizada la recepción de bienvenida, y la entrega de regalos a los representantes de las entidades asistentes, las distintas cofradías se dirigieron en formación por las calles de la ciudad, precedidas por la Banda de Música local, a la Igreja Matriz de Portimão, donde tuvieron lugar los actos del XVII Capítulo de la entidad gastronómica algarvense. Durante el desarrollo de dichos actos, y dentro del protocolo previsto, fue distinguido el miembro de la Cofradía del Colesterol, el historiador Román Antonio Álvarez, con el nombramiento de Cofrade de Honra de la Confraria do Gastrónomos do Algarve, como reconocimiento a su relación con Portugal, tanto familiar como docente, y sobre todo a su labor como profesor de la UIM, a bordo del buque escuela Creoula de la Mariña Portuguesa, así



como a sus investigaciones y publicaciones sobre la cultura del país vecino, especialmente en el campo de la gastronomía.

El premiado fue introducido en la orden gastronómica portuguesa por el gran cofrade y presidente de esta, José Manuel Alves, y condecorado por el delegado de CEUCO y presidente de la Cofradía del Colesterol de Avilés, Sabino González. Román Álvarez agradeció la distinción subrayando que llega en un momento especial para la Cofradía del Colesterol a la que pertenece, que celebra este año sus 25 años de existencia, siendo este reconocimiento un honor compartido que servirá para reforzar la labor que desarrollan con el objetivo de divulgar una alimentación saludable, especialmente entre los escolares.

Román Antonio Álvarez estuvo arropado por ocho miembros de la cofradía avilesina que se desplazaron con él a Portimão, encabezados por el presidente de esta, Sabino González.



Resumen de las conferencias que, con motivo de la concesión del Premio «Toda una vida», pronunciaron el pasado día 21 de octubre los hermanos Siro y Ramón Pérez Álvarez en los salones del hotel 40 Nudos de Avilés

Buenas tardes:

Tenemos que decir que nos sorprendió muy gratamente la llamada diciendo que nos habían concedido el premio «**Toda una Vida**» y queremos agradecer al Jurado de los Premios de la Cofradía del Colesterol Bueno, HDL, dicha concesión.

Nos quedamos sin palabras al compartirlo con instituciones tan importantes para nosotros como el Colegio San Fernando, donde empezamos nuestra formación y del que guardamos muy gratos recuerdos, la Universidad de Oviedo, donde leímos la tesis y luego impartimos clases; para mí tiene especial importancia la Fundación Hospital Avilés, antes Hospital de Caridad, donde di mis primeros pasos en la cirugía y el Hospital San Agustín,

donde pasé toda mi vida laboral y con compañeros de gran valía personal y profesional como los Dres. Morán Junquera, Barroso, Jorge Barreiro, Díaz Valdés, Vallina y Casares, entre otros.

También nos sentimos muy honrados al vernos a nivel de profesionales, aunque sea en otra modalidad, «**HDL Colesterol Bueno**», como Margarita Salas, López Otín, Tamargo, Sandra Ibarra, Luz Casal, ejemplos los dos últimas de supervivencia frente al cáncer, etc. que han sido, son y serán referentes para nuestra y futuras generaciones y por eso nos preguntamos si no habría habido una confusión.

Al compartirlo los dos hermanos vamos a dar una charla sobre «**Del hígado sano a la enfermedad grave**», Ramón, y, yo, sobre «**Los mitos del cáncer de mama**»,

CONCESIÓN PREMIU «TOA UNA VIDA» (I) Siro Pérez Álvarez (Avilés 23/10/2021)

TABAMOS NA CAPITAL
TOMANDO SIDRA N NALON,
FALANDU DE LU FATAL
QUE TABA LA SITUACION

CUANDU EL «**MOVIL**» DA UN PITIU
QUE M'AVISA D'UN CORREU
Y CASI PIERDU´ L SENTIU
CUANDU AL ABRILU LU LLEU

AL DIR BUSCAR UNA PISTA
ATOPE N'TRE LUS PREMIAUS
UNA LLARGUISIMA LLISTA
Y TOUS MOI DESTACAUS

AL MINUTU VOI PENSAR
DALGU TIES TU QUE FACER
Y PUESLU´ N BABLE CONTAR
PA TAL PREMIU AGRADECER

Y QUE YA N DALGUNA VILLA
FALABASE D' INVASION.
COMU YE CEUTA Y MELILLA
DONDE LLAMANLU AGRESION

PERQUE UNA COFRADÍA
QUE NUN CITE NEL PREGON
VENIA ALLEGRAME´ L DIA
PEGANDOM´ UN SUBIDON

NESA LLISTA PODEIS VER
A XORXE, FEITO Y OTIN
A CRAVIOTTO Y A FUSTER
PER ESU TEM´UN MOTIN

ASINA QUE VOI CONTAR,
SI LU QUIER LA COFRADIA
Y BREVE PA NUN CANSAR
LU QUE FOI LA NUESA VIDA

MENUS MAL QUE´L PRESIDENTE
RAUDU NUS VA CHAR LA CUENTA:
HAI QUE SER MAS RESILIENTE
PA LLEGA´L DOSMIL CINCUENTA

A MI XUNTU CON RAMON
EL PREMIU «**TOA UNA VIDA**»,
UN INSIGNE GALARDON
QUIER DANUS LA COFRADIA

CON REVUELTA XENERAL
AL CONCEDEMELU A MI
POS NUN YE MOI NORMAL
EL TAR YO METIU AQUÍ

NACIERUNUS N´AVILES
PERU NU A LA MISMA VEZ,
N´UNA CAI CON INTERES
LA DE SERVANDU RUIZ GOMEZ

CONCESIÓN PREMIU «TOA UNA VIDA» (II) Siro Pérez Álvarez (Avilés 23/10/2021)

NUESU PA TIEN UNA TIENDA
QUE LLAMASE «**CASA SIRU**»
Y ENRRIBA TA LAVIVIENDA,
COMU VEIS TA TOU A TIRU

Y TRAS FINAR LA CARRERA
LUS DOS VAMUS DECIDIR
QUE Y´ASTURIES LA PRIMERA
PA QUEDAR SIN DISCUTIR

HAI UNA STROFA ESPECIAL
QUE PA MI YE LA CUARTETA.
MI VIDA PROFESIONAL
VA DEDICASE A LA TETA

RAMON PONDRASE A PINTAR
DINOSAURIUS PAL SU NĒTU.
Y YO LES COSES CONTAR
EN CUARTETA Y NO N CUARTETU

NEL COLEXIU SAN FERNANDU
ESTUDIAMUS BACHILLER
Y AL FINAR TAMUS PENSANDU
EN MELICINA FACER

CON DOS HERMANES CASAMUS
QUE TAMIEN SON D´AVILES
PERQUE ASI LUS DOS PENSAMUS
DURA MENUS UN REVES

Y NEL FIGADU RAMON
N´ASTURIES VA DESPUNTAR
Y APROVECHA LA OCASIÓN
PA DEL MUCHU PUBLICAR

Y YA CON ESTI RETRATU
RESUMIU Y ABREVIU
VOI FINAR ESTE RELATU
PA NUN PECAR DE PESAU

PERQUE PAEZNUS DIVINA
Y PA SANTIAGU A´ STUDIAR
LA CARRERA MELICINA
DESD´ AQUÍ VAMUS MARCHAR

YO CONSIGU TRABAYAR
EN MI NATAL AVILES,
MAS RAMON HA D´ ESPERAR
P´AVILES VENIR DESPUES

LLEGA LA XUBILACION
Y TOCANUS DISFRUTAR.
VIVIR OTRA SITUACION
DE VERDA NUS VA PRESTAR

A SABINU Y AL XURAU
AGRADECI-US QUEREMUS
ANQUE YO QUEDE PLASMAU
ESTI PREMIU CONCEDENUS

Mitos del cáncer de mama

Dr. Siro Pérez Álvarez

El CM existe desde que estamos sobre la Tierra, aunque la primera referencia la vamos a encontrar en el Papiro Edwin Smith, 3000-2500 a. C. ya se hace alusión a tumores «sobresalientes» de la mama.

A lo largo de la historia ha ido variando su evolución y pronóstico, que mejoró mucho.

Se trata de un enemigo inesperado y poco selectivo, que no hace distinción ni de raza, ni de edad, ni de ideología, ni de condición social, ni de status económico –ricos y pobres–, ni de sexo –los hombres también lo padecen–, aunque el porcentaje es más elevado entre mujeres.

Sería una enfermedad verdaderamente democrática.

No obstante en el siglo XXI tengo que daros dos noticias sobre este cáncer.

Una mala y una buena.

La mala. **«El CM aumentó en España a 33.375 casos», pero así todo bajó respecto a Europa, 123,5 vs 143,5/100.000 mujeres/año.**

En la última década aumentaron 15% los tumores precoces y disminuyeron 3% los avanzados.

La buena: **«La supervivencia también aumentó»** y puede llegar a más del 99% en casos precoces y la neta, la que tendrían si CM fuese única causa de muerte posible, 85,5%.

La mortalidad por CM 6.621 (87 h., 6.534 m.), 2018.

Todo esto es posible gracias a la **Medicina 4 P** (Personalizada, Predictiva, Preventiva y mayor participación Paciente).

Incluso en el Triple Negativo, el de peor pronóstico, ahora se puede mejorar la supervivencia.

En nuestra especie la selección natural NO puede eliminar el CM, porque las células malignas son muy heterogéneas y por tanto capaces de engañar al sistema inmunitario.

Lo más probable es no tener CM, pero si se tiene detectarlo precozmente es la mejor opción.

90 casos nuevos/día España 2020. 1/8 mujeres tendrá CM a lo largo de su vida.

Por todo ello, no es de extrañar que, al no conocer la causa y ver su frecuencia, se hubiesen generado muchos mitos

Yo hoy les voy a hablar de 42/63 que he ido recogiendo a lo largo de **«Toda una vida».**

Mito 1 CM equivale a sentencia de muerte

Realidad

Tasa supervivencia a 5 años:

% personas vivas a 5 años del diagnóstico.

Tasa relativa supervivencia (TRS 5 años): 90% TRS a 5 años = Promedio alrededor 90% probabilidades, en comparación con las que no lo tienen, de vivir 5 años después del diagnóstico.

La supervivencia por CM puede llegar al 100% si se detecta a tiempo. (*)

Los tumores < 2 cm y sin ganglios tienen un índice de curación del 85-90%.

TRS 5 años España: Estadio II 93%

« Estadio III 75%

« Estadio IV 22%

Índice supervivencia promedio a 15 años: 80%

ACS 07/08/2020.

Estadísticas del cáncer de mama: Tasas de supervivencia por etapa, edad y raza
<https://www.healthline.com/health/es/supervivencia-del-cancer-de-mama>

Mito 2 Tener EFQ aumenta el riesgo de CM

Realidad

La EFQ es muy frecuente entre las mujeres, por lo que se puede encontrar asociada a CM, pero **NO** es precancerosa.

Mito 3 El café aumenta el riesgo de CM

Realidad

Todas las investigaciones que se realizaron hasta la actualidad no demostraron relación alguna entre el consumo de cafeína y el desarrollo de cualquier tipo de cáncer.

En meta-análisis de 2013, sobre 37 estudios, encontraron una débil relación entre cafeína y CM BRCA1 en postmenopáusicas. Se imputó la acrilamida, producto formado en el proceso de tueste.

Hay otro estudio sueco-británico donde se vio que las que tomaban tamoxifeno y tomaban 2 o más tazas de café/ día tenían la mitad de riesgo de recidiva que si tomaban 1 o ninguna taza/día.

¿Por qué?

El café tiene dos sustancias: cafeína y ácido cafeico.

Las células CM reaccionan con estas sustancias con menos división celular y mayor muerte celular. La cafeína «apaga» las señales que las células precisan para crecer.

Mito 4 Solo las mujeres con Hª familiar de CM tienen riesgo

Realidad

El CM familiar «solo» es el 10% de los CM.
CM Familiar: AF 1 o más 1º/ 2º grado.

Mito 5 La enfermedad la transmite la madre, no el padre

Realidad

Las anomalías pueden proceder de la rama paterna.

Mito 6 La Mx es 100% segura en diagnóstico temprano

Realidad

Aunque «pocas veces» hay CM que no detecta la Mx.

Sensibilidad ECO+Mx: 97,83%. (Probabilidad de clasificar correctamente a un enfermo. Prob. prueba + si el sujeto está enfermo).

Especificidad ECO+Mx: 81,82% (Probabilidad de clasificar correctamente a un sano. Prob. prueba – si el sujeto está sano).

Mito 7 El diagnóstico CM es una urgencia

Realidad

Nunca es una urgencia, entendida como tal. Hay que hacer estudios previos que no se hacen de urgencia.

Protocolo Circuito Dco. Rápido Realizar pruebas en 15 días y operar/tratar en 1 mes.

Mito 8 Las mujeres mayores no tienen que preocuparse por CM

Realidad

A mayor edad más riesgo.

Mito 9 La mastectomía asegura que el cáncer desaparece

Realidad

No, puede «haber recidivas» o metástasis. La SUPERVIVENCIA es la misma con cirugía conservadora, si está indicada, que radical.

Mito 10 AEM rutinario descubre todos los CM en estadio curable

Realidad

Todavía vemos CM en estadios avanzados, cuanto más pequeño más posibilidades. Reduce mortalidad 10% a 5 años.



aldama
INMOBILIARIA

www.aldamainmobiliaria.com

Avda. Fernández Balsera, 8 - Bajo
33400 Avilés – Asturias
Telfs.: 985 52 27 25 – 985 52 27 21

Hoy NO se considera como método de detección estándar. Vale para detectar «cambios».

Mito 11 Solo las mujeres tienen CM

Realidad

No, los hombres también lo padecen y, aunque raro (1%), es más «grave» porque llegan más tarde.

Mito 12 La lactancia previene el CM

Realidad

En 1977 se publicó un trabajo de que las Tanka, mujeres de Hog Kong, daban solo el pecho derecho y en el izquierdo tenían más CM en postmenopausia. Parece ser un factor protector (en portadoras de BRCA1, pero no tiene efecto en portadoras de BRCA2), pero el CM aparece en mujeres que lactaron.

En 2014, 47 trabajos, 30 países: Lactancia protege si se da al menos 12 meses. Reduce 4,3%/12 meses y 7% por parto.

2015 Nurses Health Study II: La lactancia materna reduce riesgo en pre menopáusicas.

Mito 13 La actividad sexual produce CM

Realidad

No parece influir como en el de útero.

Mito 14 Enfermé por un disgusto

Realidad

No se han hallado evidencias definitivas respecto de la incidencia de situaciones dolorosas o estresantes en la aparición de CM. No obstante, algunos factores psicológicos se conjugan con la predisposición genética para desarrollar ciertos tipos de cáncer.

Parece que cuando el tumor está diagnosticado, el estrés contribuye a su crecimiento.

Mito 15 No necesito una Mx porque estoy bien

Realidad

Todas las mujeres que tienen nódulos mamarios se sienten bien, independientemente de su origen.

Mito 16 Una punción puede «despertar» un CM

Realidad

La única forma de saber seguro si una masa es buena/mala es con una biopsia. En caso de malignidad da información sobre tratamiento.

Los riesgos de que una biopsia disemine un CM son extremadamente bajos.

Mito 17 No debo visitar a X con CM por temor a contagiarme

Realidad

El CM no es contagioso. Hace falta un agente «transmisor» y las células tumorales NO se desplazan a otras personas, ya que no se expulsan fuera del portador. Incluso si se inyectan vía sanguínea a paciente sano es difícil que colonicen, porque las destruyen las defensas.

La única circunstancia en que pueda pasar de una persona a otra es en caso de trasplantes. Pero esto es muy raro. 1/5.000 trasplantes.

El CM es un proceso interno de la persona que lo sufre y no hay ninguna vía de contagio.

Ni siquiera la embarazada lo transmite al feto. Hay una excepción, el melanoma.

En el caso de virus, se trata de infecciones víricas que actúan como carcinógenos.

El contagio es del virus, no del tumor, que a veces no se desarrolla.

Mito 18 El CM elimina el deseo sexual e inutiliza a la mujer

Realidad

Hasta 70% de las mujeres con CM admite problemas sexuales con la parejas porque se sienten menos atractivas, disminuye su deseo y satisfacción sexual y esto baja su autoestima.

Recuerde:

Comparado con sobrevivir a la experiencia traumática del cáncer, los problemas sexuales son probablemente mucho más fáciles de superar.

«Si tiene un buen concepto del cuerpo antes del tratamiento y una buena relación en el aspecto sexual, estos son los mejores presagios de un buen resultado».

Todo es cuestión de tiempo.

Recomiendo:

«La teta que os falta» (6/03/2014)

<http://www.crhoy.com/la-teta-que-os-falta-cortometraje-espanol-que-rompe-las-redes-v1k0k1k2x>

«MAMA»

(Penélope Cruz. Estreno 11/09/2016)

Magda, maestra en paro, le diagnostican CM cuando la abandona el marido y está embarazada.

Mito 19 No puedo hacer nada por evitar la enfermedad

Realidad

Excluir de la dieta grasas saturadas, evitar sobrepeso, evitar alcohol y tabaco, hacer ejercicio, etc.

Mito 20 Tener los pechos pequeños me hace menos propensa

Realidad

El tamaño de las mamas no tiene relación con la probabilidad de tener un tumor.

En 2012 Nicholas Eriksson en 16.000 europeas identificó 7 factores genéticos asociados directamente al tamaño de las mamas y 3 «fuertemente correlacionados» con mutaciones CM.

Mito 21 Usar el móvil o estar cerca de antenas de telefonía móvil aumenta el riesgo de CM

Realidad

No hay evidencia de que pueda haber relación. La energía magnética emitida por estos cables es de baja frecuencia que no daña los genes, mientras que los de alta frecuencia Rx, UV y gamma sí los dañan. Solo un trabajo «advierde» del riesgo de leucemia infantil con campos de frecuencia extremadamente baja. Otro de tumores cerebrales en niños-jóvenes (Mobi-Kids pendiente resultados).

Mito 22 Existe alguna relación entre el tinte de pelo y el cáncer de mama

Realidad

Aunque esta relación es bastante antigua, 1966, fue en los 70 que la 4 metoxi-m-feni-indiamina (4MMPD) se absorbía y era tóxica. Se despertó la alarma de que podía ser cancerígena. También se encontraron otras sustancias de características similares como el alquitrán mineral.

Los tintes se clasifican en:

Permanentes (oxidativos), 80% de los que se comercializan, y son intermedios de tintes incoloros (aminas aromáticas) y «acopladores» de tinte. En presencia de peróxido de H₂ reaccionan para formar moléculas pigmentadas. Se usan hasta 5.000 sustancias químicas diferentes.

Semipermanentes y temporales incluyen colores que tiñen directamente el pelo.

Aunque los trabajos son contradictorios y, en 1980, la FDA recomendó poner ¡Advertencia!

La Agencia Internacional Investigación Cáncer (IARC) concluyó que el uso personal de tintes para el pelo NO se puede clasificar en cuanto a su acción cancerígena para los humanos.

Mito 23 La depilación de las axilas (de cualquier tipo, principalmente láser) puede producir cáncer de mama

Realidad

No hay ninguna evidencia de que pueda existir alguna relación con ningún tipo de cáncer. Se usa láser LPI (Luz Pulsada Intensa) de poca penetración. No llega al sc.

Mito 24 Me di un golpe y me salió un hematoma y luego un CM

Realidad

En 1940 RCE Usandizaga y Molinero publica 1 caso y hace revisión el tema.

A veces el hematoma puede simular un CM.

No hay evidencia que el traumatismo produzca CM lo que pasa que se detecta al hacer la Mx.

Mito 25 Es cierto que una actitud +/- determina riesgo de CM o posibilidades de recuperación

Realidad

A día de hoy no hay ninguna evidencia científica de que relacione la «actitud» con el riesgo.

Pero sí que bajo «estrés» se pueden cambiar los hábitos –fumar, beber, etc.–. Si se diagnostica CM a un familiar, más que por estrés puede haber factor genético.

Parece que la «Resiliencia» (competencia personal frente adversidad) puede ser factor favorable.

Mito 26 Existe alguna hierba medicinal que cure el CM

Realidad

No. A veces interfieren con la QMT.

2016, NCI hace una revisión sobre terapias alternativas y cáncer y NO encontró ninguna evidencia de que lo «cure». Puede mejorar algunos síntomas.

Mito 27 El uso de antitranspirantes produce cáncer de mama

Realidad

Desodorante: Elimina bacterias que causan mal olor del sudor.

Antitranspirante: Reduce sudor.

Esto surge en 2004, tras un trabajo de la Dra. Philipa Darbre en el que mostraba parabenos en 18/20 tejidos de muestras de pacientes con CM.

No existe ningún estudio concluyente respecto a la asociación del uso de antitranspirantes y cáncer de mama.

Surgió este mito porque la piel absorbe productos químicos de los antitranspirantes como parabenos (tienen propiedades débiles similares a los estrógenos). También inhiben el crecimiento de bacterias, hongos y mohos, y ftalatos usados para conservar el producto y dar fragancia.

Ahora se está intentando implicar al aluminio –componente de antitranspirantes– y se publicó en 2007 un trabajo sobre 17 mastectomizadas que tenían Al en el tejido.

El NCI y la FDA no encontraron relación entre antitranspirantes y CM. Solo un trabajo de 2006, en Irak, encontró relación con los antitranspirantes si había antecedentes familiares. Es poco significativo, usó 50 casos y 54 controles.

Si producen reacciones alérgicas en pieles muy sensibles.

Mito 28 Consumir azúcar empeora el CM

Realidad

El azúcar de mesa es sacarosa (glucosa + fructosa).

No. Aunque parece que las células malignas consumen más azúcar no se demostró que empeore el CM. Pero una alimentación con alto contenido en azúcar aumenta el peso, y la obesidad sí es factor de riesgo.

2012, Graeber y cols. demuestran que privando de glucosa a células cancerosas activa la señalización metabólica que lleva a muerte celular como resultado de sustancias reactivas de oxígeno (ROS).

2016, Cohen y cols., Centro Oncológico MD Anderson Texas, encuentran una vía 12 LOX –12 lipoxigenasa– inhibidora leucocitos y un ácido graso 12 HETE (Hidroxi Eicosi TetraEnoico) que estimulan la inflamación y facilitarían CM y metástasis.

El exceso de azúcar aumenta producción b-catenina, ligada a proliferación células malignas.

Se precisaría un consumo excesivo de productos azucarados –fructosa, sacarosa–.

Mito 29 Los edulcorantes artificiales provocan CM

Realidad

No.

Sacarina (Ca Vejiga ratas.... No evidencia humanos); Aspartamo, NutraSweet® y Equal®,... Leucemias y linfomas en ratas... precisaría tomar entre 8 y 2.083 latas/día)

Todos los edulcorantes artificiales, excepto el ciclamato, han sido aprobados por la FDA tras más de 100 estudios de seguridad.

Al ser sustancias químicas se desaconseja su uso a altas dosis, no pasar de IDA, Ingesta Diaria Admisible.

Mito 30 Si nadie en mi familia tuvo CM significa que yo no tengo riesgo

Realidad

No. 1/8 mujeres va a desarrollar CM a lo largo de la vida y la mayoría son causados por cambios genéticos a lo largo de la vida – envejecimiento, medio ambiente, nutrición, hábitos de vida, etc.–

Mito 31 Comer pollo aumenta el riesgo de CM

Realidad

Hay la falsa creencia que a los pollos se les engorda con hormonas para crecimiento rápido.

Hoy el crecimiento rápido se hace por mejoramiento genético, sin sobrecarga hormonal.

2014, BMJ hace un estudio donde ve que sustituyendo carne roja por ave (pollo, pavo) reduce 17% riesgo CM en general y 24% en postmenopáusicas. Datos similares para legumbres, frutos secos y pescado. Kim y cols., Cancer Causes Control 2016; 27 84: 527-543

Mito 32 La Mx transmite mucha radiación

Realidad

La radiación de una Mx es mínima, 0,1/0,2 Gy. Es 10 veces menor que una Rx tórax. El beneficio es **MAYOR** que el riesgo.

2013, se vio que la cantidad promedio de radiación es < 2% de la cantidad proveniente del medio ambiente a la que estamos sometidos todos los días.

Mito 33 Usar sostén de aro aumenta el riesgo de contraer CM

Realidad

La afirmación de que el sostén con aro comprime el drenaje linfático y produce CM ya está demostrada que es falsa. El consenso es que ni el tipo de sostén, ni la presión de la ropa interior tenga relación con CM (Sdad. Americana Cáncer ACS).

Esto surgió en 1996 a raíz de un libro «**La prenda asesina**», de Sydney Ross Singer y Soma Grismaijer, Canadá, donde relacionan la probabilidad de CM y sostén de aro por comprometer el drenaje linfático. Decían que era «llamativo» el hundimiento y enrojecimiento cutáneo como marca del sujetador. Sus resultados eran:

Usar sujetador aro 24 h.	3/4 posibilidades CM
« > 12 h. pero no por la noche	1/7 « CM
« < 12 h.	1/152 « CM
« esporádica o nunca	1/168 « CM

Se basaban en que CM podía ser un problema cultural. En pueblos indígenas que no usan sujetador el CM es raro.

Mito 34 El CM siempre se presenta como «bulto»

Realidad

Hay un tipo especial de CM, el inflamatorio, que raras veces aparece como «bulto», sino como hinchazón, enrojecimiento, ardor, retracción cutánea, etc.

Hoy se diagnostica como «**micros**» de 0,5 cm.

Mito 35 Si estás en riesgo de CM puedes hacer poco, pero estate atenta a los «signos de alarma»

Realidad

Falso, siempre hay algo que se puede hacer como bajar de peso, dejar hábitos tóxicos –fumar, alcohol–, hacer screening, etc.

Mito 36 Beber 1 vaso de leche (entera, desnatada, semidesnatada)/día aumenta 30% riesgo CM

Realidad

Hasta ahora no se asociaba leche y CM.

Se estudiaron 53.000 mujeres / 8 años y se concluyó que era debido a las hormonas sexuales de la leche, porque 75% vacas preñadas. Alto contenido Hormona Factor Crecimiento Insulínico tipo 1 (IGF-1).

Lácteos, soja y riesgo de cáncer de mama: esas leches desconcertadas Gary E Fraser, Karen Jaceldo-Siegl, Michael Orlich, Andrew Mashchak, Rawiwan Sirirat, Synnove Knutsen

International Journal of Epidemiology. Volumen 49. Número 5, octubre de 2020. Páginas 1.526–1.537, <https://doi.org/10.1093/ije/dyaa007>

Mito 37 El CM se desarrolla en pocos días

Realidad

1 CM de 1 cm tiene mínimo 7 años.

Mito 38 Tras varias FIV aumenta el riesgo de CM

Realidad

No hay una evidencia clara. Uno de los FR es exposición a hormonas estrogénicas y alguien puede pensar que aumentase el riesgo. Bien por el efecto de la progesterona exógena durante 2 semanas, pero un estudio reciente vio que la progesterona puede ser estimulante/inhibidor de las células mamarias.

Mito 39 Tener un aborto aumenta el riesgo de CM

Realidad

Esta relación NO es nueva, ya se conoce desde 1957 con Segi y cols. que vieron que las mujeres con abortos provocados tenían doble riesgo de CM.

En 1981, Pike y cols. decían que en mujeres < 32 años que habían sufrido aborto antes de su 1^{er} embarazo a término el riesgo de CM era 140%.

Aunque el aborto altera los ciclos hormonales en el embarazo y el CM está relacionado con niveles hormonales. Los

niveles altos de estrógenos que empiezan pronto en el embarazo, son la causa de la proliferación de células normales y precancerosas y estimulan el aumento mamario. Las hormonas del 3^{er} trimestre convierten las células en resistentes al cáncer. Estas células son productoras de leche y frenan el crecimiento y el potencial de formación de células malignas.

«Un aborto antes del 1^{er} hijo vivo aumenta las posibilidades de sufrir CM»

Aunque algunos ginecólogos no encuentran relación está admitida su relación por el NCI USA desde 2009.

Se puede demandar a médicos que practiquen abortos y no divulguen la posibilidad del aumento de CM. La 1^a empezó en Australia.

En 2004 se publica un meta-análisis por Valerie Beral, Oxford, sobre 53 trabajos con 83.000 mujeres concluye que: **«los embarazos interrumpidos por abortos provocados NO tienen efectos adversos sobre el riesgo de desarrollar CM».**

El problema es que este estudio de Beral no era metodológicamente correcto, pues había 15 trabajos que eran incorrectos.

Hoy NO está admitida claramente esta relación.

2010, Chris Kahenborn:

«El aborto produce un descenso brusco de los niveles hormonales y deja las células mamarias en un estado inmaduro.

Las células inmaduras pueden transformarse más fácilmente en malignas.

Mito 40 Tomar ACO produce CM

Realidad

Cuando se usaban ACO combinados, dosis moderadas-altas estrógenos, hoy no se hace, podía aumentar el riesgo al 60%, pero a los 10 años de dejarlo se revierte el riesgo.

Sin embargo a bajas dosis no aumentaría el riesgo de CM y sí protegería contra el de ovario y endometrio.

Mito 41 Cocinar con microondas produce CM

Realidad

Los hornos microondas emiten radiaciones no ionizantes que no alteran el código genético, aunque usen altas frecuencias para producir calentamiento.

Mito 42 La ingesta de soja produce CM

Realidad

Es una legumbre y un alimento muy completo con H de C, proteínas, grasas elevadas, con ac.

Polinsaturados beneficiosos para SCV, calcio, Fe, K, Mg, P, ácido fólico y vitaminas B₁, B₂, B y B₆. También tiene isoflavona, fitoestrógeno de acción antioxidante y que interfieren con los RE. Son estrógenos vegetales que no tiene efecto en mujeres que menstrúan, pero sí en menopáusicas.

Por ello se recomienda evitar su uso en postmenopáusicas con CM, aunque la salsa y el aceite de soja no tienen isoflavonas.

Hay varios productos de soja como «Tofu», cuajada de leche de soja, rico en proteínas; «Miso», fermento son soja y sal marina; «Tempeh», fermento de soja rico en proteínas.

CONCLUSIONES

- El CM no acaba en los hospitales, ni en la derrota de la enfermedad.
- Los miedos no se extirpan, sino se vencen.
- La vida no se reconstruye, sino se afronta.
- El CM no caduca, ni se esconde, se supera.
- Solo cuando estemos francamente convencidos, solo entonces, se habrá ganado el desafío.

«La Teta que os falta» César Ríos.



Del hígado sano a la enfermedad grave

Anatomía del hígado

El hígado es un órgano único situado en el abdomen. Se localiza debajo de la parrilla costal derecha, que en gran parte le sirve de protección ante traumatismos. Se encuentra suspendido del diafragma por el ligamento falciforme. Es el mayor órgano interno y su peso medio es de 1.500 g en el varón y algo menos en la mujer. Por debajo, y a su izquierda, se encuentran el estómago, más en la parte media del abdomen (epigastrio), y el bazo en el lado izquierdo del abdomen y posterior al estómago. El colon contacta con el hígado en el denominado ángulo hepático, situado debajo y a la derecha del hígado.

El ligamento falciforme divide al hígado en dos lóbulos, el lóbulo hepático derecho y el izquierdo. Los vasos intrahepáticos permiten separar ocho segmentos hepáticos con vascularización independiente en la mayoría de los casos. Esto resulta de gran utilidad para la cirugía segmentaria del hígado.

La vesícula biliar se localiza en la cara inferior del hígado en el lóbulo derecho. Almacena la bilis y circula hacia fuera del hígado por los conductos biliares. La vesícula se vacía en parte o totalmente con las comidas, especialmente si contienen grasas. La bilis que sale de la vesícula desciende por el conducto biliar común, el colédoco, penetra en el páncreas y se une al conducto pancreático, para vaciar su contenido en el duodeno a través de la papila de Vater.

La cara posterior del hígado contacta o engloba un segmento de la vena cava inferior que recoge la sangre que sale del hígado para conducirla al corazón.

El hígado recibe la sangre arterial, rica en oxígeno gracias a la arteria hepática, que sale del tronco celíaco situado en la cara anterior de la arteria aorta. Aporta el 25 por ciento de la sangre y el 75 por ciento del oxígeno. La vena porta resulta de la unión de la vena esplénica del bazo y de la vena mesentérica superior, que vehicula la sangre venosa intestinal. Aporta el 75 por ciento del flujo sanguíneo hepático y el 25 por ciento del oxígeno. La sangre depurada y los productos metabólicos salen del hígado por las venas hepáticas, que desembocan directamente en la vena cava inferior.

Con el microscopio óptico, y con las adecuadas tinciones del tejido obtenido por biopsia hepática, se puede ver la estructura hepática, formada por unidades vasculares y funcionales denominadas acinis de Rappaport. La sangre entra por las ramas portales preterminales y terminales, es depurada y los productos resultantes de su función se vierten a las venas eferentes, que se van uniendo para formar las venas hepáticas. Con distintos tipos de microscopio electrónico se pueden ver las estructuras hepáticas con gran detalle.

Funciones del hígado y agentes tóxicos

El hígado es un órgano muy complejo dada la enorme cantidad de actividades que realiza.

Sintetiza los tres principios inmediatos: lípidos, hidratos de carbono y proteínas, junto con gran parte de los factores de la coagulación. Estos tres principios inmediatos se almacenan en diferentes formas y pueden ser transformados unos en otros, siendo estas reacciones reversibles, según la demanda del organismo. Así, la glucosa se almacena en forma de glucógeno, pero este vuelve a convertirse en glucosa si hacemos ejercicio o bajan los niveles de glucemia. Se podría representar como un triángulo con los principios inmediatos en cada ángulo y de uno a otro flechas en ambas direcciones. Participa muy activamente en el metabolismo lipídico: quilomicrones, colesterol HDL, LDL, triglicéridos, ácidos grasos y productos intermedios.

Por otra parte es la gran depuradora de todos los productos tóxicos que llegan por la vena porta procedentes del intestino: bacterias, virus, toxinas, fármacos, alcohol y alimentos. Los fármacos pueden ser efectivos sin ninguna depuración, pero su empleo y su metabolismo suele generar metabolitos que pueden ser dañinos. Los alimentos son metabolizados y transformados en los principios inmediatos.

Mención especial merece el alcohol. Si queremos saber cómo se calcula la cantidad de gramos de etanol absoluto que contiene una bebida usaremos la siguiente fórmula:

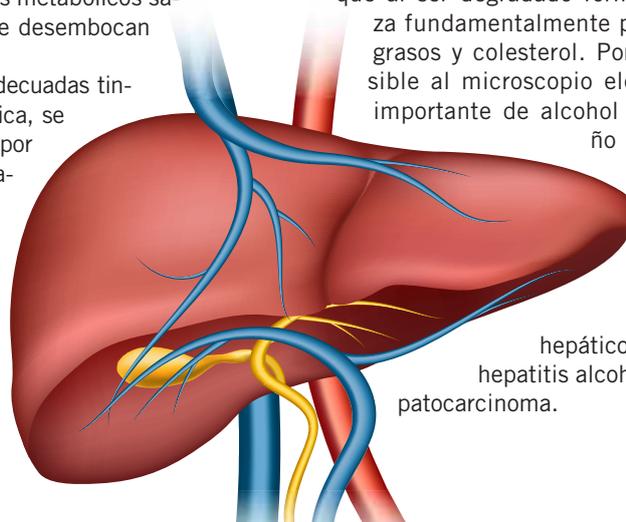
Gramos: Volumen en ml x graduación x 0,8/100, en la que 0,8 es la densidad del etanol.

Un litro de vino: $1.000 \times 12 \times 0,8/100$: 96 gramos de etanol absoluto.

El etanol es un gran tóxico hepático, pues solamente se metaboliza en el hígado. El etanol se convierte en acetaldehído y este en acetato. El acetaldehído es muy tóxico para las mitocondrias y es el carcinógeno más frecuente en el mundo, además se encuentra también en el humo del tabaco, es volátil, se disuelve en la saliva y es deglutido. Se considera un carcinógeno del grupo 1.

El acetaldehído finalmente es transformado en acetato que al ser degradado forma acetil-CoA que se utiliza fundamentalmente para generar grasas, ácidos grasos y colesterol. Por ello la primera lesión visible al microscopio electrónico tras una ingesta importante de alcohol es un aumento del tamaño de las mitocondrias de los hepatocitos (megamitocondrias) seguido del acúmulo de grasa en los hepatocitos (esteatosis hepática).

La secuencia del daño hepático por etanol es: esteatosis, hepatitis alcohólica, fibrosis, cirrosis y hepatocarcinoma.



Otros agentes que dañan al hígado son:

- Fármacos.
- Esteatosis no alcohólica.
- Virus hepatotropos: A, B, C, D, E, F.
- Colestasis (estancamiento de la bilis por tiempo prolongado).
- Enfermedades por depósito: de Fe (hemocromatosis), de Cu (enfermedad de Wilson), de glucógeno (glucogenosis), de galactosa (galactosemia), etc.

Hepatitis, cirrosis y hepatocarcinoma

Hepatitis por fármacos: muy frecuente, si bien con frecuencia pasa desapercibida.

Virus de hepatitis: los más nocivos son el virus B y el C, porque evolucionan a hepatitis crónica, fibrosis, cirrosis y hepatocarcinoma. El virus A produce hepatitis aguda, pero no hepatitis crónica y la vacuna es muy eficaz. Desde hace muchos años disponemos de una vacuna para el virus B, pero no para el virus C. Por el contrario, actualmente los tratamientos por vía oral para la hepatitis crónica C son cortos (6-12 semanas), muy bien tolerados y con una eficacia del 95 al 100%, incluso en cirróticos y en trasplantados. No sucede así con la hepatitis crónica B, cuyos resultados son peores, el tratamiento puede durar años y está condicionado por múltiples factores.

La cirrosis puede pasar años asintomática hasta que aparecen signos y síntomas de descompensación, o bien un hepatocarcinoma.

Microscópicamente se aprecia una fibrosis progresiva y la formación de nódulos de regeneración encinturados por bandas de fibrosis de ancho variable. Macroscópicamente se ven los nódulos de regeneración y la cirrosis se denomina micro y macronodular (Figura 1). Hay una desestructuración marcada del hígado, con pérdida de tejido funcional y de vasos sanguíneos. Al disminuir las ramas de la vena porta se dificulta el paso de la sangre a través del hígado, lo que genera una hipertensión portal, que conduce a la aparición de circulación colateral con formación de nuevas venas para llevar la sangre al corazón. La consecuencia más grave es la formación de varices esofágicas, que pueden ser grandes y con frecuencia cursan con una hemorragia a veces mortal. Se pueden tratar endoscópicamente colocando unas bandas

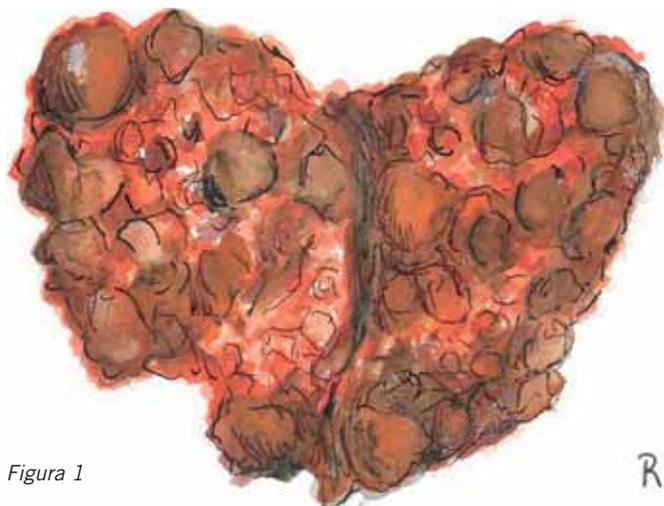


Figura 1

R.F

de goma, que estrangulan algunas partes de las varices que después se necrosan y se desprenden. Sin embargo, como persiste la hipertensión portal, pasados unos meses se forman nuevas varices. También se tratan médicamente para disminuir la presión portal. Además hay circulación colateral intraabdominal, que no suele sangrar, y circulación colateral en forma de varices subcutáneas.

Otra consecuencia de la hipertensión portal es la formación de ascitis, líquido en la cavidad abdominal, que con frecuencia se acompaña de la formación de una hernia umbilical (Figura 2). Los pacientes con ascitis acaban desarrollando también insuficiencia renal funcional, que agrava mucho el pronóstico. Los riñones vuelven a funcionar tras el trasplante hepático. Es frecuente y muy grave la infección del líquido ascítico.



Figura 2

R.P.

Entre los llamados estigmas de hepatopatía crónica figuran la ginecomastia, un aumento de las mamas, a veces notable (Figura 2), telangiectasias y arañas vasculares en la cara y tórax, que son dilataciones de finas venas las primeras y de una arteria central que extiende vasos en forma de araña en el segundo, hipertrofia parotídea, Dupuytren (retracción de los tendones de los dedos de las manos, etc.).

La encefalopatía hepática, con trastornos de la conducta o coma hepático, es también habitual en la cirrosis evolucionada.

En los casos de cirrosis avanzada debe valorarse la posibilidad del trasplante hepático, con una supervivencia superior al 80-85% en cinco años. Puede tratarse de un hígado de cadáver o una parte de un hígado sano de donante vivo.

Por último, el hepatocarcinoma es siempre una complicación a tener en cuenta, por lo que estos pacientes deben controlarse con visita clínica, analítica y ecografía u otros métodos de imagen semestralmente con objeto de diagnosticar el tumor en fase precoz.

Alimentación vs inflamación

Cómo combatir la inflamación a través de nuestra dieta

Dr. Jesús Bernardo García

Titulado en Nutrición y Dietética Terapéutica por el Hospital Robert Debré - Universidad de Reims. Francia

Titulado en Nutrición Deportiva por la Universidad Paul Sabatier de Toulouse. Francia

*Miembro de la Comisión de Nutrición del Comité Olímpico Español
Médico Nutriólogo de la Selección Española de Hockey Patines*

La nutrición ha ido ganando importancia a lo largo de los años por su poder en la prevención y tratamiento en las enfermedades, aunque ya en el siglo V a. C. Hipócrates, médico de la Antigua Grecia, acuñó la siguiente expresión: «Que la comida sea tu alimento y tu alimento, tu medicina».

La inflamación está presente en muchas de las enfermedades que hoy en día cuentan con una gran prevalencia, tanto en nuestro país como a nivel mundial: artritis reumatoide, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, psoriasis o lupus. También la obesidad, ya que, como explicaremos más adelante, en esta enfermedad existe una inflamación crónica de bajo grado.

Qué es la inflamación

La inflamación desde la perspectiva inmunológica se define como una respuesta del organismo frente a diferentes agresiones endógenas o exógenas. Se caracteriza por cinco signos clínicos: rubor, calor, dolor, tumor e impotencia funcional. Estas manifestaciones son causadas por la acumulación de leucocitos, proteínas plasmáticas y derivados de la sangre hacia sitios de los tejidos extravasculares donde existe una infección o lesión, provocada o no por agentes patógenos.

Tiene diversas causas pudiendo ser la presencia de bacterias, virus y hongos, traumatismos como esguinces, efectos de la radiación o exposición al calor, enfermedades alérgicas, enfermedades agudas como la bronquitis o la cistitis y enfermedades crónicas como el lupus, la diabetes y la obesidad.

Cuando esto ocurre, el sistema inmune se activa y se segregan sustancias como la histamina que dilata los vasos sanguíneos permitiendo aumentar la irrigación de la sangre en la zona afectada.

La inflamación, por tanto, es un proceso necesario para el correcto funcionamiento de nuestro organismo y que suele desaparecer a la par que lo hace la infección o lesión. El problema de la inflamación viene, como sucede con el estrés, cuando se cronifica.

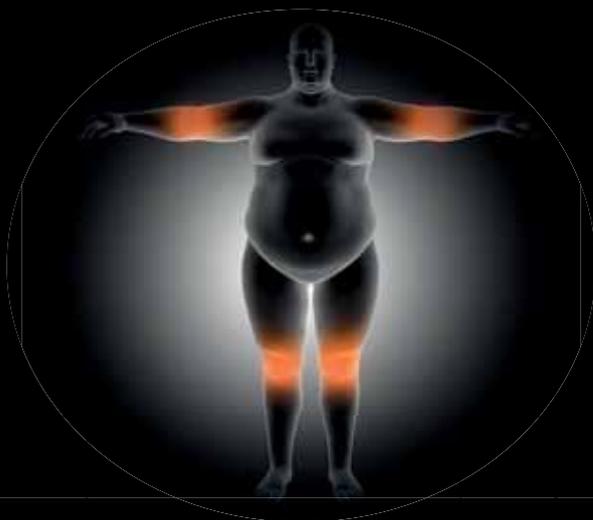
En estos casos una correcta nutrición es clave para la reducción de los síntomas. De hecho, un estudio publicado en 2019 en la revista *Nutrients* apuntó que los pacientes que consumían una dieta de mayor calidad mostraban un menor nivel de inflamación según indicaron las pruebas de laboratorio que miden dicho nivel como la tasa de sedimentación eritrocítica (ESR) y la proteína C reactiva.

Obesidad e inflamación

Actualmente la obesidad es considerada como una enfermedad inflamatoria de intensidad leve. Según los datos del Estudio Nutricional de la Población Española (ENPE), publicados en la Revista Española de Cardiología (REC), el 53,6% de la población española tiene obesidad o sobrepeso.

El ENPE también vuelve a constatar algo que ya habían apuntado numerosos estudios: existe una asociación positiva entre el sobrepeso y la obesidad con la dislipemia y la hipertensión arterial, del mismo modo que la obesidad se asocia con mayor probabilidad de desarrollar diabetes de tipo II, enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades crónicas.

El tejido adiposo de las personas obesas posee un mayor número de células inflamatorias, destacando el papel de los macrófagos, tipo celular dominante en la inflamación crónica. Los macrófagos son los encargados de producir citoquinas inflamatorias, que comprometen nuestro sistema inmune y dificultan la reparación de tejidos.



Alimentación vs inflamación: alimentos antiinflamatorios y proinflamatorios

¿Puede la alimentación combatir la inflamación? La respuesta es clara: sí. El equipo del Dr. Miguel Ángel Martínez González, catedrático de la Universidad de Navarra y experto en dieta mediterránea, en colaboración con el grupo de investigadores de la Universidad de Carolina del Sur, han desarrollado el llamado índice inflamatorio de la dieta.

Tanto en el conocido estudio PREDIMED como en el SUN se ha visto que el índice inflamatorio de la dieta es capaz de

predecir a largo plazo no solo si va a ocurrir un infarto o no, sino también la mortalidad por cualquier causa asociada a la alimentación. Los investigadores aseguran que lo mejor es seguir una dieta mediterránea rica en polifenoles y otros nutrientes que ejerce un poderoso efecto antiinflamatorio.

Por otra parte, un estudio realizado por la investigadora de la Universidad de Navarra María Bes concluyó que en las personas que consumen de forma diaria alimentos ultraprocesados incrementa un 60% el riesgo de mortalidad, por lo que también hay que tener en cuenta qué alimentos provocan inflamación, son perjudiciales para nuestra salud y, por tanto, debemos eliminar de nuestra dieta.



Alimentos antiinflamatorios

Grasas saludables: Omega 3 y ácido oleico

El aceite de oliva virgen extra es protagonista absoluto de la dieta mediterránea. Es rico en ácido oleico, un ácido graso monoinsaturado que produce una disminución del colesterol perjudicial (LDL) y favorece un aumento del colesterol bueno (HDL). Además, dificulta la oxidación del colesterol, lo que disminuye la formación de la placa de ateroma. Se trata del alimento que más enfermedades previene: cáncer de mama, intestino y colon; úlcera de estómago; infarto agudo de miocardio; artritis reumatoide; diabetes y trastornos de la memoria en personas mayores.

DELICATESSEN ANTONIO

Jardines, 2 (C.C. El Atrio)
33400 Avilés (Asturias) T. 985 52 60 60 60

Parque Empresarial Principado de Asturias (P.E.P.A.)
Avda. del Aluminio, 36 - B · 33400 Avilés (Asturias)

t. +34 985 52 60 60 · f. +34 985 52 60 69
info@delicatessenantonio.com www.delicatessenantonio.com

Delicatessen Antonio



TIENDA ONLINE. COMPRA FÁCIL
DESDE TU ORDENADOR TABLETA O MÓVIL

www.delicatessenantonio.es



Rico en este ácido graso saludable (ácido oleico) también encontramos al aguacate. Además de sus efectos positivos para la salud cardiovascular esta fruta es rica en vitaminas A, E y C que le confieren un gran poder antioxidante para combatir los radicales libres.

Por otra parte, destaca el poder antiinflamatorio de los ácidos grasos omega 3, presentes en los pescados azules y en las nueces. Estos ácidos grasos son beneficiosos para el corazón, ayudan a controlar la hipertensión arterial, favorecen la disminución de los triglicéridos en sangre y previenen la formación de coágulos sanguíneos. Además de su marcado efecto antiinflamatorio mejoran la sensibilidad a la insulina.

Antioxidantes presentes en frutas y verduras

Las frutas y las verduras frescas contienen sustancias antioxidantes que les confieren un potente efecto antiinflamatorio. Estas sustancias son los betacarotenos, la luteína, el selenio y las vitaminas A, C y E.

Los betacarotenos están presentes en las frutas y verduras de color rojo, naranja o amarillo, como la zanahoria o la calabaza, y en alimentos de hoja verde como las espinacas.

Estas sustancias son precursores de la vitamina A, por lo que juegan un papel clave en la estimulación del sistema inmune.

La luteína es un pigmento de color amarillento que protege a los vegetales de los rayos del sol. Puede encontrarse en diversos vegetales tales como la col rizada, las espinacas, la lechuga o el brócoli.

El selenio ayuda al organismo a producir las enzimas antioxidantes, unas proteínas que participan en la prevención del daño celular. El alimento que contiene mayor cantidad de este mineral es la nuez de Brasil, aunque también está presente en los cereales integrales, el marisco, los pescados, las carnes y los productos lácteos. Sus necesidades diarias son muy pequeñas, por lo que su aporte se consigue con una dieta equilibrada.

Alimentos inflamatorios

Carbohidratos refinados y azúcar

Los carbohidratos refinados, es decir, los que no son integrales, predisponen el crecimiento de bacterias intestinales inflamatorias, lo que puede aumentar el riesgo de obesidad y enfermedad inflamatoria intestinal. Un estudio publicado en «The American Journal of Clinical Nutrition» concluyó que los

adultos que comían más alimentos con índice glucémico alto (como es el caso de los carbohidratos refinados como el arroz blanco) tenían casi tres veces más probabilidades de morir de una enfermedad inflamatoria.

Debemos, por tanto, eliminar de nuestra dieta el azúcar presente en refrescos azucarados, galletas, pasteles y alimentos procesados y elegir los productos integrales frente a los refinados (elegir pasta integral y no pasta refinada).

Índice glucémico: El índice glucémico (IG) es una medida que indica la rapidez que tiene un alimento para elevar el azúcar en la sangre. Los carbohidratos refinados como el pan y el arroz blanco tiene un IG alto. La fibra hace que el IG de los alimentos descienda, por esto es mejor elegir siempre los productos integrales.

Grasas trans

Las grasas trans están presentes en los alimentos precocinados y en la bollería industrial. Tienen efectos perjudiciales claros para la salud, ya que aumentan los niveles de colesterol total, sobre todo del colesterol LDL («colesterol malo»), mientras que disminuyen el colesterol HDL (colesterol «bueno»). Además, aumentan la inflamación a nivel de las células del endotelio, la capa más externa de las arterias y la que está más en contacto con la sangre circulante. Por todo esto, la Organización Mundial de la Salud recomienda que el consumo de este tipo de grasas sea menor al 1% del aporte energético diario y, a ser posible, eliminarlas.

Alcohol

El consumo excesivo de alcohol puede causar hipertensión arterial (HTA), enfermedad cardiaca, accidente cerebrovascular (ACV), enfermedad de hígado, problemas digestivos e incluso cáncer. Investigadores del Hospital Universitario de Salamanca realizaron un estudio en el que observaron que los alcohólicos crónicos producen más citoquinas inflamatorias que hacen que, en caso de infección, la inflamación con la que responde el sistema inmune sea excesiva y, por tanto, actúe en contra del organismo.

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria aconseja beber una copa de vino al día en el marco de la dieta mediterránea, pero es preciso apuntar que esta recomendación es para personas que consumen alcohol.



Conferencias en la semana de los premios de la Cofradía del Colesterol Bueno, HDL

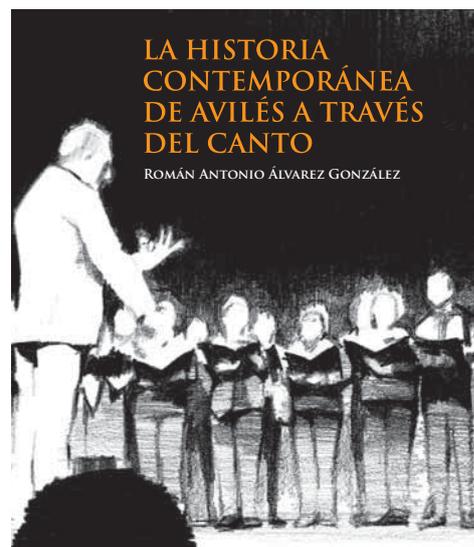
Los doctores Pérez Álvarez abren el programa de actos de los Premios de la Cofradía.

Como preludeo de la ceremonia anual de entrega de nuestros premios se organizó, el día 21 de octubre, una charla que ofrecieron al alimón los doctores Ramón y José Siro Pérez Álvarez, reconocidos este año con el galardón «Toda una vida».

La conferencia de Ramón versó sobre «Las enfermedades hepáticas» y la de su hermano, Siro, sobre «Los mitos del cáncer de mama».

Román Antonio Álvarez repasa los nombres propios de la música avilesina.

Desde que se documenta la presencia de música en nuestra ciudad hasta las más recientes instituciones y los grandes músicos salidos de ellas. A todos y cada uno de ellos nombró el historiador y exprofesor Román Antonio Álvarez en la charla que dio sobre «La historia contemporánea de Avilés a través del canto», que al igual que la de los hermanos Pérez Álvarez se ofreció en los salones del hotel 40 Nudos.



Consumir agua del grifo es mucho más ecológico.
Es sostenible y no genera residuos plásticos.
Súmate a #YoBeboAguadelGrifo.



www.asturagua.es

Al cuidado del agua

Campeonato del Mundo de Duathlon 2021, Avilés, 6 y 7 de noviembre

Desayuno cardiosaludable para la Selección Española



Dentro de los actos oficiales de la inauguración del Campeonato del Mundo de Duathlon, celebrados en Avilés los días 6 y 7 de noviembre de 2021, la Cofradía del Colesterol Bueno, HDL, ofreció un desayuno cardiosaludable a los componentes de la Selección Española de Duathlon, y a su staff técnico, en los salones del Hotel Palacio de Avilés. Estuvieron acompañados por la concejala de Deportes del Ayuntamiento de Avilés, Nuria Delmiro, por el director de competiciones de la Federación Nacional de Triathlon, Jorge García, de las concejales Carmen Pérez Soberón y Esther Llamazares Domingo y del presidente de la Cofradía, Sabino González, así como por varios cofrades.

El desayuno fue diseñado por el doctor Jesús Bernardo García, médico nutriólogo, miembro del Comité de Nutrición del Comité Olímpico Español (COE), y estaba compuesto por:

Fruta variada (manzana, naranja, kiwi, plátano) o zumo de naranja.

Leche desnatada o bebida vegetal de soja con muesli o copos de avena.

Pan blanco o integral con mantequilla y mermelada o aceite de oliva virgen extra.

Jamón cocido o pechuga de pavo, tomate triturado, aguacate, café o té con azúcar o miel.



Desayuno cardiosaludable para los regatistas de las jornadas náuticas «Pedro Menéndez»

Las jornadas náuticas organizadas por el Club Náutico Marina de Avilés y el Ayuntamiento contaron además de las competiciones deportivas de pruebas de regatas y de cruceros, en la que participaron deportistas de Asturias y otros puntos de España, con la colaboración de la Cofradía del Colesterol Bueno, HDL, que ofreció un desayuno cardiosaludable especial para deportistas en las instalaciones del hotel 40 Nudos a los participantes en las mismas. La composición del desayuno fue preparada por el doctor Jesús Bernardo García, nutriólogo del Comité de Nutrición del Comité Olímpico Español (COE).





El mar nos ha hecho fuertes

somos

- ARMADORES
- NAVIEROS GESTORES
- BROKERS DE FLETAMENTOS
- OPERADORES PORTUARIOS
- OPERADORES LOGÍSTICOS
- AGENTES MARÍTIMOS
- AGENTES DE TRANSPORTES
- AGENTES DE ADUANAS



www.ership.com | +34 914 263 400



Exposición

«25 años de la Cofradía en imágenes»

Para celebrar los 25 años de nuestra Cofradía el domingo, día 21 de noviembre, se inauguró, en el salón «Bocana» del complejo hotelero 40 Nudos, una exposición recopilatoria de actos y eventos en los que ha participado la Cofradía a lo largo de todos estos años, además de trofeos elaborados por alumnos de la Escuela Municipal de Cerámica de Avilés, y que son los que posteriormente se entregan a nuestros premiados. También se exponen los trofeos y premios concedidos a la Cofradía del Colesterol Bueno, HDL, y diversas publicaciones que editamos como complemento a nuestros programas educativos y de nutrición. Permaneció abierta al público hasta el final del mes de noviembre, logrando un importante número de visitantes.



25 años de la Cofradía del Colesterol Bueno, HDL

In memoriam

Cofrades en el recuerdo

Cofrades que han fallecido a lo largo de estos años de existencia de nuestra Cofradía y que siempre permanecerán en nuestro recuerdo:

Estela López Pesquera

Emma Fidalgo

Fermín Camino

José Luis Rodríguez Valledor

María Llana García

Lucio Llana

Manuel Muñoz Redondo

Gumersindo Marqués

Gloria Mabel Suárez

Tomás Santos Laguna

Gaspar Rosety Menéndez

Tino Suárez

Raimundo Pola

César Salgado Manso

Ramón Soberano

Alfredo González

Enrique Montes Carrio

Luci Feito Riesco

Gary González Fernández

Ana Fernández Cobas

Pedro Acevedo Suárez

Ángel Fernández Ferreiro

José Ramón Verdín Díaz





25 años

1996-2021



DECÁLOGO DE HÁBITOS SALUDABLES

1 Haz **cinco comidas al día**. El desayuno, la comida y la cena deben hacerse sentados.

2 Procura beber **8-10 vasos de agua al día**. Elige agua, zumos naturales de frutas y leche, en lugar de bebidas con gas.



3 **Come de todo**. Una dieta variada, en cantidades adecuadas, es la base de una buena alimentación.

4 Realiza **una hora de actividad física** todos los días y actividades de **fuerza y flexibilidad** dos o tres días por semana.



5 Aprovecha **tu tiempo libre para hacer ejercicio** y **jugar** con familiares y amigos.



6 Dedica **menos de dos horas diarias** a los juegos de **ordenador**, a **internet** y a la **televisión**.

7 **Protege tu espalda**. Siéntate bien y lleva correctamente la mochila.



8 Acuéstate temprano y procura dormir de **8 a 10 horas**.



9 Recuerda **ducharte diariamente**, **cepillarte los dientes** y **lavarte las manos** antes de comer y después de ir al servicio.

10 Cuida tu **salud** para estar **sano y fuerte**.



Gastronomía del Algarve



Román Antonio Álvarez González

El Algarve es la región más meridional de Portugal. Tiene una superficie de casi cinco mil kilómetros cuadrados y una población propia cercana al medio millón de habitantes. Su capital es Faro. Es conocida en España como la Andalucía portuguesa, por ser continuidad geográfica natural de la comunidad española, de la que la separa la parte final del río Guadiana, que es frontera entre ambas y desemboca entre Ayamonte (España) y Vila Real de Santo António (Portugal). Pero la antigua y trágica separación que materializaba el río, y que dio lugar a tristes episodios como el que cantó de forma admirable Carlos Cano, en su fado «María la portuguesa», ha dado paso a la unidad de acción y a la cooperación y por eso, las dos comunidades junto el Alentejo, forman desde el año 2010 la Eurorregión Alentejo-Algarve-Andalucía, y desarrollan un plan transfronterizo conjunto que establece la unión de sus entidades locales y regionales, con distintas fórmulas jurídicas. El objetivo es conseguir y gestionar fondos, desarrollar proyectos y establecer métodos comunes de gobernanza, que afectan a los intereses de las personas y los territorios, en diversos ámbitos de su vida social, económica, cultural, de infraestructuras, etc.

Pero volviendo al Algarve, debemos decir que el término proviene etimológicamente del árabe al-Garb, que quiere decir «el occidente», referido a «garb al-Ándalus», es decir, «el occidente de al-Ándalus». Esta referencia histórica nos indica ya esa relación entre ese sur peninsular que hemos indicado con anterioridad. Su límite norte es la región del Alentejo, al este sus linderos se encuentran con España y, en el oeste y sur sus tierras son bañadas por el océano Atlántico. Sus principales núcleos urbanos son, además de la capital, Albufeira, Lagoa, Lagos, Loulé, Castro Marim, Monchique, Aljezur, Portimão, Tavira, Silves y Vila Real de Santo António.

El Algarve tiene un relieve salpicado de suaves colinas y valles con dos zonas montañosas que son las sierras de Monchique y de Caldeirão. La primera está en el oeste, siendo su altura máxima el pico Fóia, de casi mil metros, que se constituye en el punto más alto de la región. La sierra de Caldeirão, al noreste, es la divisoria natural entre la costa y las zonas



Cabo San Vicente

llanas del Bajo Alentejo y, aunque su altura máxima no sobrepasa los quinientos metros, sin embargo es una barrera natural que impide el paso de los vientos fríos del norte y también las depresiones del noroeste, por lo que determina la existencia de ese clima mediterráneo del que goza la costa algarveña, con bajas precipitaciones anuales y temperaturas cálidas en verano y muy suaves en invierno.

La costa del Algarve es una continuidad de la que encontramos en el golfo de Cádiz, de la que únicamente la separa la desembocadura del Guadiana; es decir, una costa baja y arenosa llena de preciosas playas. El parque natural de Ría Formosa, en Faro, con la praia do Barril en isla Tavira, la praia de la Marina en Lagoa, la de Dona Ana en Lagos, la praia da Falésia en Albufeira o las praias da Rocha y três Irmãos en Portimao, son algunos ejemplos de esos hermosos arenales algarveños. Hacia el oeste, y a medida que nos acercamos a Sagres, vamos percibiendo sus imponentes acantilados, siempre azotados por el viento, hasta encontrarnos con el cabo de São Vicente, el finisterre europeo. En esta imponente roca, que preside el atlántico, se erige el faro y un antiguo convento, que ahora aloja un museo, precisamente sobre faros. Hacia el norte, la costa vicentina continúa con bellos parajes, como la praia do Arrifana en Aljezur o la Bordeira en Carrapateira.

Silves





Portimão

Pero si la costa algarveña nos obsequia con sus magníficos rincones arenosos, el interior de la región tiene lugares no menos atractivos. Hay quien lo denomina el Algarve secreto, por sus tesoros aún por descubrir. Si partimos de Portimão hacia el norte, siguiendo la ría del Arade, vemos que el estuario comienza abriéndose paso, en primer lugar, entre la praia da Rocha en su margen derecha y Ferragudo en la izquierda. Desde ese punto nos alejamos del mar, siguiendo el cauce del río, hasta llegar a Silves, la antaño capital de la región. En esta preciosa ciudad podremos admirar su imponente y amurallado castillo rojo, desde el que los musulmanes gobernaron todo el

Algarve; o su imponente catedral gótica, construida sobre una antigua mezquita. Silves domina toda la campiña algarveña, en donde se cultivan unas magníficas naranjas, pero también las uvas de las que extraen los excelentes caldos que podemos degustar en cualquiera de las abundantes bodegas que la salpican. La Sierra de Monchique, con sus escasos mil metros de altitud, se yergue con comedia altivez, dominando toda la región. Es famosa por sus aguas termales, representadas especialmente en las famosas termas del antiguo balneario de Caldas de Monchique, en cuyas piscinas podremos tomar un baño con chorros de hidromasaje o también de vapor en sus afamadas saunas. Dicen los lugareños, y experiencia tienen en el tema, que las aguas son perfectas para tratar problemas respiratorios. Otro lugar encantador es, sin duda, São Brás de Alportel, una aldea pequeña, pero famosa por varias razones. Les voy a indicar solo tres, pues estoy seguro que ustedes descubrirán en su visita varias más. La primera, porque en ella se asienta el Museo Etnográfico del Algarve, con una fachada de azulejo impresionante, que alberga en su interior una completa y muy interesante colección de trajes típicos de la región. La segunda, porque en este rincón nació un héroe de Portugal, nada menos que Carlos Gago Coutinho, el primero en completar el cruce aéreo del Atlántico Sur. La tercera, porque São Brás tiene en sus alrededores las plantaciones de alcornoque que lo convierten en el mayor centro de producción de corcho de Portugal y uno de los primeros del mundo.

Pero sin duda, la gran nota que singulariza el Algarve es su gastronomía, y es obligada en la visita a la zona, la degustación de los suculentos platos que identifican su cocina. Mención



Geriatríco Belén Carlos Aldama (La Satina)

Urbanización Jardín de La Maruca, 30 - Bajo - AVILÉS
Teléfono 985 56 16 50



primera y especial merece la *Cataplana*, uno de los guisos más tradicionales y típico de la zona. Es un preparado caldoso a base de pescado o marisco, a veces de carne, al que se le añaden verduras. Su nombre proviene de la olla de cobre en la que se cuece y que puede adquirirse como recuerdo en las tiendas de la ciudad. El *arroz caldoso con marisco*, es otra de las delicias de la cocina de la ciudad y de todo el Algarve, preparado también con pulpo y pescado y con un toque de cilantro. En pleno verano hay que probar las *sardinhas a la brasa*, que se degustan acompañadas con una rebanada de pan. Portimão es considerada la capital de la sardina en Portugal. Si visitas la ciudad en agosto tendrás el privilegio de asistir a un festival dedicado de forma específica a la sardina y deleitarte con su degustación. También es obligada la prueba de los *grelhados*, una barbacoa o parrilla de carnes y pescados de la zona (jureles, lubinas y doradas, y carne de cerdo y de borrego). Otro plato espléndido es el *pollo al piri piri*, o *pollo a la brasa portuguesa*. El *piri piri* es una salsa que los portugueses trajeron de Mozambique y que se ha convertido en acompañamiento típico para el *pollo a la brasa*, convirtiéndolo en uno de los manjares más sencillos, habituales y deliciosos de la gastronomía lusa. Y por supuesto, lo que nunca puede uno dejar de saborear en cualquier localidad de Portugal y también en el Algarve, es el *bacalhau*. En la ciudad te dirán que en Portugal tienen 365 formas de cocinar el bacalhau, una para cada día del año. Así que, como era obligado, probamos el *bacalhau a bras*, que se prepara con pedazos de bacalao seco acompañados de pimientos y patatas cocidas y salpicado de aceitunas negras. El contundente *cozido típico del Algarve* es una auténtica maravilla que preparan con varios tipos de carnes y embutidos, a los que se le añaden



verduras, arroz y judías. Un plato imprescindible para adentrarse a fondo en la cultura gastronómica de la región.

La repostería en el Algarve tiene el sello inconfundible de la herencia árabe que durante muchos siglos influyó sus costumbres y cultura gastronómica. Destacaría de entre sus dulces, en primer lugar, la *pasta de almendra*. Además de su sabor inconfundible se caracteriza porque las formas con las que se presenta son figuras de frutas, pájaros o flores. También es especial la famosa *tarta de algarroba*, un delicioso manjar cuyo ingrediente principal, como su nombre indica, es la harina de algarroba, y que en este caso tiene su origen en la repostería de los conventos cristianos de la región. Pero también podemos encontrar y disfrutar paladeando los *Dom Rodrigues*, *Morgadinhos* y otras delicadezas realizadas con almendra, miel y mermelada de higo.

Y en nuestra visita no podemos pasar por alto los excelentes caldos que custodian sus bodegas. El enoturismo, la ruta de los vinos, es otra forma de adentrarnos en el conocimiento de su idiosincrasia y su cultura. Desde 1980 las bodegas de la comarca se agrupan en la denominada *Región Demarcada del Algarve*. Toda el área corresponde a la zona productora de «Vino Regional Algarve» y *Vino Licoroso* con Indicación Geográfica «Algarve» con cuatro regiones productoras de vinos de «Denominación de Origen Protegida»: DOP Lagos, DOP Lagoa, DOP Portimão y DOP Tavira.



Para defender, fomentar, promocionar y divulgar las bondades del Algarve, dando a conocer su cocina tradicional y también el patrimonio gastronómico y vinícola, nació en 2005 la *Confraría do Gastrónomos do Algarve*. Una institución sin ánimo de lucro, que está presidida actualmente por José Manuel Alves, cofrade fundador de la misma y vicepresidente para Portugal del Consejo Europeo de Cofradías Enogastronómicas (CEUCO), que ha premiado a la *Gastronomía del Algarve* en el año 2018 con el prestigioso premio Aurum, calificándola como «la mejor de Europa».

La *Confraría* tiene su sede en Portimão y celebra anualmente su Capítulo, en el que premia a los profesionales, a las empresas y a las personalidades que se han distinguido por su trabajo en la consecución de los objetivos de la entidad, que cuenta más de quinientos socios. También entrega, cada dos años, los premios de la *Orden de Nuestra Señora de Ossónoba*, con los que eleva a miembros honoríficos de la sociedad gastronómica, en sus diferentes categorías, a personalidades que han alcanzado los méritos que sus estatutos establecen, siempre en defensa de la gastronomía y de la cultura portuguesa y específicamente la referida a la región.

Jamón de Avilés

Miguel A. Fuente Calleja

Mucha fama alcanzaron en su tiempo los jamones de Tineo, de Cangas del Narcea o de Salas, o quizás el afamado de Avilés, cuyas características son las mismas que podíamos encontrar en jamones del gochu criado en cualquier casa rural en los concejos citados, ya que recibía este nombre porque Avilés era la estación de ferrocarril donde se facturaban hacia los diferentes mercados, principalmente el madrileño, y que al llevar el marchamo de Avilés fue lo que causó que la Villa del Adelantado diese nombre a la calidad de los pernils. Incluso la fábrica pionera, La Luz, propiedad de Justo Rodríguez, etiquetó jamones de Noreña, y en Noreña, con esa denominación.

Leyendo «La novela de un novelista», de Armando Palacio Valdés, hizo su aclaración al respecto:

«Cuando llegué a Madrid para estudiar mi carrera y vi en los escaparates de las tiendas de comestibles unos cartelitos que decían: Jamón de Avilés, no pude menos de experimentar profunda sorpresa. A esta sorpresa siguió inmediatamente un sentimiento de vergüenza y de irritación. ¿Cómo? ¡La villa poética por excelencia, la villa de las mujeres hermosas y las canciones románticas, aquella paloma blanca del Cantábrico, era conocida en el resto de España solo por sus jamones! Jamás pudiera imaginarlo, ni lo imaginó ninguno de sus hijos. Viviendo en Avilés. Hasta entonces a nadie había oído gloriarse de esta grosera ventaja. Ni aún sabía que en Avilés existiesen cerdos». Así de mal lo había tomado el insigne novelista lavianés.

Don Camilo José Cela también hacía referencias positivas al jamón y una de ellas es que le agradaba marcar las diferencias de verlo cortado de una u otra forma, preferentemente en trozos del tamaño de un dado, que cupiese en la boca pero sin que sobrase mucho. Él consideraba la máquina de lonchar como «el enemigo natural del jamón y el más desconsiderado castrador de sus virtudes y terminaba diciendo «que a quien se quiere bien, no se le debe llevar a la guillotina...».

Todo dependerá de cómo sea la pieza, así que si es asturiana, gallega de Cañizo, incluso leonesa, poco curadas, podrá cortarse tal y como lo prefería Cela, de quien asimismo anotamos una receta recogida en su libro «Primer viaje andaluz», en el cual recomendaba «en un plato de barro rehogar la cebolla y el jamón –jabugueño o treveleño, que tanto monta– cortado como Dios manda: a la andaluza, en gruesos dados y jamás en lonchas, ni aún hechas a cuchillo, que le capan el gusto y le derraman el campesino y saludable olor. Coincidió con un chigru de Pruvia que anunciaba en su casa un jamón cortado a hachu...

Pero las modas cambian, los jamones de los cerdos criados por los campesinos asturianos escasean y a fuerza de la costumbre, de verdad, no me apetece nada cortar un jamón de Guijuelo en trozos del tamaño de un dado, pero me atrevo a comentarlo ahora que don Camilo no puede llevar la contraria.

Quedo a la espera de charlar con Juanín Tataguyo y con Carlos Vallina para recoger su información sobre el jamón de Avilés y contrastar sus datos con las referencias de don Armando Palacio Valdés. Alguno de ellos debe de tener la razón, incluso hasta don Camilo, para comerlo en tacos, sin palillos ni tenedor.





ASTURIANA DE REPUESTOS, S.L.

ARESA

Servicio
Asistencia Técnica



Equipos Hidráulicos y neumáticos - Repuestos

C.I.F. B-33029042
Parque Empresarial Principado de Asturias
Avda. del Aluminio, naves nido B-0 • 33417 AVILÉS - Principado de Asturias
Telf. 985 56 96 22 - Fax 985 52 12 97
aresa@aresa.com.es

Servicio
Asistencia Técnica

WILO



Componentes
Hidráulicos

Chicharro, un tesoro que nos brinda la mar

Juan M. Wes

«Y del chicharro qué. Del chicharro nada de nada. Desde aquí, y en nombre propio, solicito a las cofradías gastronómicas recordarlo anualmente en actos como el presente, donde el chicharro sea protagonista y los comensales fervientes admiradores y degustadores de sus excelencias culinarias. Amén». Estas líneas ponían punto final al pregón del chicharro en el que José Manuel Granda glosaba el encuentro de cofradías gastronómicas de Avilés, celebrado en el Club de Tennis, el domingo, 2 de abril de 2000.

Chicharro, también llamado escribano y xurel en gallego, (*Trachurus trachurus*). Pez perciforme de la familia Carangidae, cuerpo alargado, gran nadador que habita en aguas atlánticas, también en el Mediterráneo (*Trachurus mediterraneus*), sobre fondos blandos arenosos formando grandes cardúmenes (bancos) en profundidades de 100 a 200 metros, puede alcanzar los 600. En verano se aproxima a la costa y aflora a la superficie, en invierno desciende a profundidades de la plataforma continental. De noche asciende para alimentarse de placton, alevines de otros peces, crustáceos y moluscos. Se captura con artes de cerco (verano) y arrastre de fondo (invierno), también con redes fijas de enmalle y aparejos de anzuelo.

El léxico marinero asturiano clasifica su denominación en relación al tamaño que, en piezas adultas, se sitúa entre los 20-30 centímetros. Al común, de chicharro o jurel, se unen denominaciones propias como xurelu y arcea (Luanco), xurel (Candás) y chicharru (Gijón, Tazonas, Lastres, Ribadesella y Llanes). Al grande: chicharrón (en 17 de las 18 cofradías) y chicharru de

A sus aportes nutricionales y excelencias culinarias une su precio

cantil en Ribadesella. Al mediano: chicharro cabezón, sardineiro (Ribadesella) y chicharro de punta (Tapia, Ortiguera, Luarca, Oviñana y Cudillero). Al pequeño: chicharrín, chicharro de cantil (Candás), rumia (Bañugues) y cirila (Figueras). Un tercero, chicharro pintado (*Trachurus pictoratus*) o chicharro francés, el de mayor aceptación para horno o parrilla, completa esta pesquería sumando el de mayor tamaño (30-60 centímetros), cuerpo más cilíndrico y alargado, dorso azul oscuro, aletas sonrosadas y mancha opercular poco intensa en relación al chicharro común.

Ser un pez migratorio, con amplia distribución en mares y océanos de todo el mundo, clasificado en el grupo de teleósteos, tiene como parientes a más de una veintena, entre los que se encuentran el besugo, sargo, palometa, lubina, rubiel, besugo, dorada, boga y... de Canarias a Noruega se extiende su pesquería atlántica, también en aguas del Mediterráneo. En lo que se concreta a Cantábrico y Galicia dos son los más comunes: blanco y negro, según la coloración de la piel. El primero tiene la carne más compacta que el segundo. Si bien, uno y otro bien cocinados, son de excelente degustación. España, segundo país de la Unión Europea en consumo de pescado con 42,3 kilos por habitante y año (Portugal anota 56,8), tiene en el chicharro una importante pesquería, pero no la suficiente para abastecer el mercado. Andalucía lidera la comercialización con un 35 por ciento,

Cantábrico y Galicia aportan el 30% de esta pesquería a nivel nacional (Foto R.G.)



Junto a la xarda, bocarte, merluza y bonito lidera las subastas en las lonjas asturianas

Cantábrico y Galicia aportan el 30 y Levante, con la Comunidad Valenciana como referencia, se queda en el 10 por ciento. El otro 25 llega vía importación, mayoritariamente de Francia. Centrando la atención en las lonjas asturianas, apuntando los datos de la campaña del año 2020, el chicharro se posiciona en cuarto lugar por volumen de capturas subastadas (2.676.791,20 kilos) y el quinto por valor en primera venta (2.688.435,60 euros). Por delante se posicionan la xarda en cuanto a kilos (9.341.796,60), la merluza con 18.510.350,92 euros. Merluza, bocarte, bonito y xarda, pesaron más kilos en la báscula.

Quien en tiempos pasados se consideró un pescado de pobres, cosa que no es cierta si nos atenemos a la ley de la oferta y la demanda, se sustenta en los años posteriores a la guerra civil y mundial. Entre 1947 a 1952 fueron tiempos de bonanza en cuanto a volumen de captura en coincidencia con las estrecheces, carencias y hasta miseria que España arrastró tras ambos conflictos y el posterior aislamiento internacional. La mar se mostró generosa, sus frutos, con el chicharro como protagonista más destacado, llenaron muelles y lonjas. En el caso concreto de Avilés, con seis industrias conserveras, amén de asentadores y exportadores en fresco, vivieron días sin descanso. Todas las horas fueron pocas en jornadas laborales, de la mañana o la noche, para dar salida al mercado a un fruto de la mar que atendió urgencias aquí y al otro lado de Pajares. Las dos Castillas, Madrid, Extremadura, sin olvidar Aragón, fueron destino que anotaban las etiquetas en los barriletes de madera (15 kilos) en los que se empacaban chicharros en semiconserva (escabeche) rumbo, vía ferrocarril, hacia los mercados del interior.

Eviscerado, sal, aceite de oliva y a la paila (sartén). Luego, ya fritos, al recipiente de madera acompañados de vinagre de vino y pasar a manos de tonelero que colocaba la tapa en la parte superior (empano) y ajustaba el cierre con dos flejes. Un tapón de madera en esa zona permitía el relleno, con ayuda de un embudo, con más vinagre antes de facturar a destino vía Renfe. Chicharro grande y mediano en semiconserva. Otra alternativa, reservada para el mediano, igualmente en vinagre, optaba por la lata (2-3 y 4 kilos) que, tras pasar por el proceso de esterilización, permitía una conservación más larga en el tiempo.

Hoy día, con una potente industria conservera como es la española, que es líder mundial con la red de frío y congelados en vanguardia, unidas a los cambios en una sociedad desarrollada al ritmo que imponen las nuevas tecnologías, las preferencias a nivel global de consumidores se proyecta hacia otros gustos y formatos en alimentación. Aquel chicharro que mitigó carencias y necesidades queda en el recuerdo, no exento de cierta nostalgia de nuestros padres y abuelos. Ya no es artículo de primera necesidad, que se vendía por piezas en pescaderías y tiendas de ultramarinos, compartiendo mostrador con el bacalao (salazón), pero tampoco ha sido ni vencido, ni humillado, en la batalla de preferencias culinarias. De alimento, teóricamente, de pobres pasó a ocupar anaqueles del gourmet. Enlatado en formatos más pequeños, ampliando el abanico en oferta comercial, sigue presente en todas las áreas de alimentación.

En fresco, ya sea frito, al horno, plancha o parrilla, también guisado, compite con besugos, xargos, chopas, lubinas, caballas, rubieles, reyes, cachuchos y demás familias de espáridos. Sus características nutritivas y un precio asequible, junto a su carne compacta y de gran sabor, lo convierten en un tesoro que nos brinda la mar. En fresco comparte espacio entre los preferentes en mostradores de pescaderías. El grande, al horno o parrilla, el mediano para escabechar y el pequeño a la sartén. Tres opciones de cocina que brinda la mar.

El chicharro une valores nutricionales a sus excelencias culinarias (Foto E.C.)



Los implantes dentales



Son piezas de titanio que se utilizan para reponer dientes ausentes. Es el mismo material que se utiliza en otras especialidades médicas como traumatología, por ejemplo, para las prótesis de cadera. Por ello, es un material biocompatible y totalmente seguro para los pacientes.

En los últimos años su uso se ha extendido y España es uno de los países del mundo donde más intervenciones se hacen para colocar implantes dentales.

Desde Centro Odontológico Castellanos queremos insistir en la importancia de reponer las piezas dentales perdidas, por estética y, sobre todo, por salud, ya que cuando perdemos un diente o una muela nuestro sistema masticatorio se ve afectado y surgen movimientos que cambian nuestra forma de morder, afectando tanto al resto de los dientes como a músculos y articulaciones.

Su popularidad está originada por las grandes ventajas que ofrecen en comparación con otros tratamientos. Por enumerar algunas de esas ventajas, podríamos decir:

1. No hay que tocar ningún diente, como en el caso de los puentes, lo que nos evita desgastar el esmalte y el consiguiente riesgo de sensibilidad. Esto nos llevaría a tener que realizar tratamientos más complicados y menos previsibles.
2. Nos permiten poder llevar piezas fijas y no tener que llevar incómodos aparatos de quitar y poner.
3. Al llevar piezas fijas no tenemos que llevar prótesis que nos tapen el paladar, por lo que podremos saborear mejor los alimentos.
4. Pueden ser usados como elementos de retención para prótesis extensas, impidiendo así que se muevan en la boca y ocasionen lesiones en las encías.

5. Las prótesis completas, que llevan implantes como elementos de retención, no necesitan ser tan extensas como si no los llevasen, pudiendo dejar parte del paladar libre.
6. Aunque en un primer momento puedan suponer mayor coste inicial para el paciente, a la larga puede ser más rentable que otros tratamientos más tradicionales.

Usos de los implantes dentales

- A. **Para reponer un diente perdido.** El implante hace las funciones de raíz del diente y encima lleva una corona de cerámica, atornillada o cementada a un pilar intermedio.
- B. **Para reponer varios dientes.** No es necesario colocar implante por diente perdido. Podemos colocarlos en los extremos de la zona edéntula y hacer puentes sobre ellos.
- C. **Para pacientes sin ningún diente.** Colocando un número variable de implantes, en función del tipo de dentadura que vayamos a colocar, podemos reponer toda una arcada sin dientes.

Preguntas frecuentes:

1. ¿Pueden los implantes dentales ser rechazados por mi cuerpo?

No. Los implantes no producen alergia ni rechazo, ya que están compuestos de una aleación de titanio. Este metal es bioinerte, es decir, no reacciona al contacto con tejidos o células vivas, lo que conlleva a una integración total con nuestro hueso. Por eso, el término rechazo es incorrecto.

Lo que puede ocurrir, en raras ocasiones, es que el implante no se integre en el hueso. En ese caso estudiamos el motivo que lo puede haber ocasionado y colocamos otro implante.

2. ¿Puede colocarme implantes cualquier dentista?

No. La implantología es una rama de la odontología que reviste una gran complejidad, por eso, el profesional que lleve a cabo esta intervención debe tener una experiencia mínima determinada, por la dificultad de cada caso, y poder afrontar con seguridad cualquier inconveniente que pueda surgir.

En el Centro Odontológico Castellanos, basamos nuestro éxito en el diagnóstico correcto, planificación adecuada y en ofrecer a nuestros pacientes una alta formación de nuestro equipo de profesionales y los mejores materiales del mercado.

3. ¿Todo el mundo puede ponerse implantes?

Aunque es más habitual que sean las personas mayores quienes suelen presentar pérdida de piezas dentales y reemplazarlas con implantes, cualquier persona que haya finalizado su crecimiento óseo, a partir de los 18 años aproximadamente, puede necesitar un implante. En adultos jóvenes, lo más habitual es que sea por una pérdida por traumatismo de alguna pieza dental.

4. ¿Hay que cuidar los implantes dentales?

Sí. Los implantes requieren un cuidado exhaustivo para no tener complicaciones futuras.

En nuestra clínica los pacientes implantados entran en un programa de control mediante el cual, a través de revisiones periódicas, nuestro equipo de higienistas supervisa si la higiene que lleva el paciente es adecuada o necesita algún refuerzo.

5. Si no tengo hueso, ¿puedo ponerme implantes?

Mediante la planificación previa en 3D, nuestro equipo valorará si el paciente puede requerir un injerto de hueso previo o simultáneo a la cirugía de implantes, para compensar un volumen escaso de hueso.

6. ¿Son los implantes una solución duradera?

Sí. Aunque es imposible determinar una durabilidad concreta, si el paciente mantiene unos cuidados básicos puede ser una solución muy previsible y para muchos años.

7. ¿Es doloroso?

No. Se hace bajo anestesia, igual que otros tratamientos dentales. Se da la medicación adecuada a cada paciente para controlar el dolor después de la colocación.

8. ¿Los implantes hacen sonar el control del aeropuerto?

No. Es una pregunta que nos hacen mucho nuestros pacientes y hemos de decir que los implantes son indetectables por los escáneres, por lo que no suponen ningún problema.

Conclusión

Los implantes dentales son una solución sobradamente comprobada. Son la opción más segura y previsible para sustituir una o varias piezas dentales.

Es muy importante ponerse en manos de profesionales cualificados y valorar la importancia que tiene en la salud general tener una buena masticación, por lo que es importante no tener ausencia de piezas dentales y si se pierde algún diente reponerlo cuanto antes.

El proceso de colocación de implantes dentales no es doloroso, pero sí lleva un tiempo de integración y una serie de pruebas antes de colocar los dientes definitivos.

Son una solución cómoda y duradera si se realizan adecuadamente y se tienen unos cuidados de higiene idóneos.

CASTELLANOS
CENTRO ODONTOLÓGICO

CIRUGÍA E IMPLANTOLOGÍA

ODONTOLOGÍA CONSERVADORA

ESTÉTICA DENTAL Y FACIAL

ORTODONCIA INVISIBLE

ODONTOLOGÍA INFANTIL

LLAMA YA Y PIDE CITA

Diagnóstico y presupuesto sin compromiso

UN EQUIPO DE PROFESIONALES Y LA
TECNOLOGÍA MÁS AVANZADA PARA
CUIDAR DE TU SONRISA

Fernández Balsera, 5 - 1º Avilés 984 110 500 www.odontologia-castellanos.es

Centenario de la edición de la obra de Armando Palacio Valdés «Novela de un novelista»

Luis Inclán García-Robés

Palacio Valdés y la salud

En *La novela de un novelista*, Palacio Valdés narra los recuerdos de su infancia y juventud transcurridos en Avilés. Igual que ahora, el tema de la salud era algo recurrente en las familias, entonces con un tono quizá más lúgubre y peores expectativas que las actuales. Así que Palacio Valdés utiliza aspectos de su salud y de la salud de los suyos para desgranar recuerdos, vivencias y costumbres.

Entre bromas y veras, nuestro autor reflexiona sobre hechos de su vida como, por ejemplo, acerca de sus dudas sobre la eficacia de los remedios médicos:

«En esta casa vivió mi familia paterna por más de cuarenta años, y allí murió casi toda ella. La primera en sucumbir fue la más joven de mis tres tías. Hacía ya tiempo que padecía una enfermedad mortal al pecho. En sus últimos días experimentaba antojos y tentaciones de golosinas que el médico le prohibía. Entonces la cuitada me hizo su confidente y me enviaba secretamente por ellas. Yo le traía confites y naranjas en los bolsillos de mi abrigo y se los entregaba cuando no había nadie en la habitación. Después de su muerte me acometieron atroces remordimientos imaginando que había contribuido a ello. Más adelante, cuando empecé a dudar de la ciencia de nuestro médico, y, en general, de la eficacia de la Medicina, me alegré de haber endulzado sus últimos momentos». (p. 203).

En tono de muy buen humor, nos narra un episodio ocurrido en su infancia, con don Gregorio Zaldúa, médico de reconocida valía y que existió realmente en Avilés (supongo que debe estar dedicada a él una calle de Villalegre):

«En aquel tiempo existía en Avilés un monstruo llamado don Gregorio Zaldúa. Este monstruo no comía los niños crudos como suelen hacer los otros monstruos; pero impedía que los niños comiesen nada ni crudo ni asado, y el resultado era igualmente funesto.

—El niño tiene la lengua sucia—decía mi madre en voz alta—. Hay que avisar a don Gregorio. Y el niño, que era yo, se echaba a temblar como el cordero a la vista del lobo. Llegaba el lobo, me miraba la lengua,



me palpaba el vientre, me examinaba los párpados, y después de estas y otras odiosas maniobras, pronunciaba con la mayor indiferencia la horrible sentencia: —Denle ustedes una onza de aceite de ricino en dos veces... Y dieta... ¡sobre todo mucha dieta!

¡Oh Dios del Sinaí! ¡el aceite de ricino! Escuchando este nombre se me erizan aún los pocos cabellos blancos que me quedan en la cabeza.

—Es, que se resiste a tomarlo—decía mi madre tímidamente.

—Pues es muy sencillo hacérselo tragar. No tiene usted más que apretar la nariz con el dedo índice y el pulgar, y cuando abra la boca echárselo allá.

¡Bárbaro! Otras veces la sentencia era más suave.

—Póngale usted sobre el vientre una cataplasma de harina de linaza... y dieta... ¡sobre todo mucha dieta! Cuidado con que

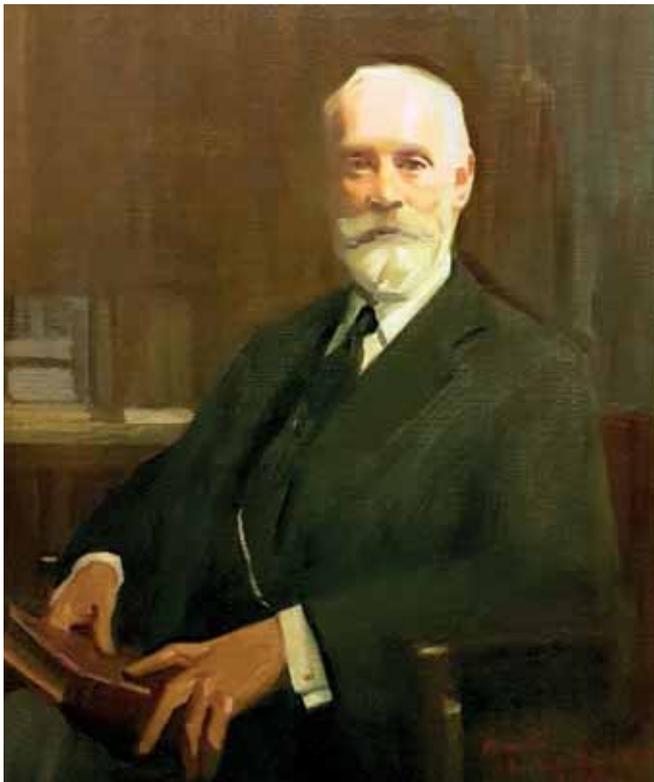
el niño coma absolutamente nada». (p. 71).

Era ley de vida que, a la actual mediana edad, se llegaba muy mermado de salud y de condición física. La aprensión de su padre le llevaba a considerarse decrepito:

«Así que llegó a los cuarenta años y a pesar de gozar una salud robustísima se reconoció como un anciano decrepito: cuando se hablaba de años bajaba la cabeza tristemente, suspiraba y decía con voz desfallecida que se hallaba ya «con un pie en el sepulcro». Si admiraban su memoria se ponía a contar en seguida cualquier incidente en que aparecía como un hombre desmemoriado; si hacían notar su aspecto robusto y sano, se llevaba con desesperación la mano a los riñones y decía que su organismo «estaba minado». (p. 110).

Con menos humor, y más sentimiento, nos refiere el pre-sagio de la muerte de su madre:

«Mi pobre madre, al verme mozo, se puso a amarme con verdadero frenesí. Ella, que siempre había sido sobria de caricias con sus hijos, me las prodigaba ahora frecuentes y apasionadas como si se sintiese morir. Cuando yo entraba en casa me echaba los brazos al cuello, me apretaba contra su pecho, me tenía así largo tiempo y me decía al oído palabras de ternura. En efecto, se sentía morir. Su cuerpo delicado parecía una sombra; sus grandes ojos negros le llenaban la cara. Todos lo observaban menos nosotros, que acostumbrados de toda la vida a verla sufrir



imaginábamos sin duda que aquella salud tan quebradiza no se rompería jamás por completo. La sostenía su espíritu indomable hecho a guerrear desde la infancia con su cuerpo. Recuerdo que uno de aquellos últimos días de mi estancia en Avilés la encontré de rodillas limpiando con un paño la pata de una mesa donde había visto polvo. Cuando entré en la habitación quiso abrazarme, pero no pudo. Entonces corrí y la levanté en mis brazos con la

misma facilidad que si fuera una niña. Ella sonriendo me abrazó y me besó con efusión. Yo sin darme cuenta de lo que aquello anunciaba sentí, no obstante, que las lágrimas se me agolpaban a los ojos». (p 278).

Para un avilesino, creo deber inexcusable la lectura de *La novela de un novelista*. En ella encontrará el lector suficientes motivos para disfrutar y también para pensar. Eso nos indica el autor en su dedicatoria:

*DEDICATORIA A LOS NIÑOS DE HOY
A vosotros dedico estas páginas, porque seréis tal vez los únicos que con ellas se diviertan. No me pesa. Quisiera terminar mi vida haciendo meditar un poco a los grandes y divirtiendo a los pequeños.*

Avilés y los avilesinos

(en *La novela de un novelista*)

Mucho hizo, en su momento, Palacio Valdés por su querida Avilés. Y más aún sigue haciendo a través de sus novelas. Para un avilesino debería ser de obligada lectura *La Novela de un novelista*. En ella, Palacio Valdés, avilesino no de nacimiento, pero sí de corazón, narra recuerdos de la infancia y adolescencia pasada en nuestra Villa, que le dejó una marca indeleble. A pesar de su escasa edad, las vivencias de esa época afloran con nitidez, bien definidas y con un punto de humor entrañable.

El capítulo VIII de su novela se titula, precisamente, «Avilés». No solo en ese capítulo se habla de la Villa, pues las referencias son continuas a lo largo de la novela. Pero es aquí donde hace especial hincapié en el carácter y en las habilidades de los avilesinos. Por eso, me he permitido entresacar unos fragmentos que creo significativos.



**NUDOS
HOTEL**

Tel. 985 52 57 54
Fax 985 56 80 95
reservas@hotel40nudos.es
www.hotel40nudos.com

C/ La Fruta, 9
33402 Avilés
Asturias



La visión de Avilés que, según Palacio, se tenía en Madrid era bien material y gastronómica. No deja de mostrar su perplejidad y desagrado por ello:

Cuando llegué a Madrid para estudiar mi carrera y vi en los escaparates de las tiendas de comestibles unos cartelitos que decían: Jamón de Avilés no pude menos de experimentar profunda sorpresa. A esta sorpresa siguió inmediatamente un sentimiento de vergüenza y de irritación. ¿Cómo? ¡La villa poética por excelencia, la villa de las mujeres hermosas y las canciones románticas, aquella blanca paloma del Cantábrico era conocida en el resto de España solamente por sus jamones! Jamás pudiera imaginarlo ni lo imaginó ninguno de sus hijos. Viviendo en Avilés hasta entonces a nadie había oído gloriarse de esta grosera ventaja. Ni aun sabía que en Avilés existiesen cerdos. Mientras allí estuve no conocí más que uno, cierto administrador de correos que se comía las sardinas crudas y entregaba las cartas abiertas. Pero este administrador no había nacido en Avilés. (p. 58).

Ahora, una descripción de las virtudes de los avilesinos como la haría cualquier abuela de sus nietos, y capaz de sonrojar al más pintado por su exagerada valoración:

Los avilesinos son nobles, alegres, probos y están dotados de viva imaginación, aman la música, son sentimentales y un poco románticos. Reina en este pueblo una amable jovialidad infantil que ensancha el corazón de cuantos viajeros lo visitan y aleja instantáneamente su mal humor. A muchos he oído decir que así que ponían los pies en Avilés se sentían cambiados, olvidaban sus penas y amaban otra vez la vida. Por todo lo cual sería muy justo que el Gobierno de la nación declarase a esta villa sanatorio oficial para los neurasténicos. (p.58).

La habilidad de los avilesinos en el baile la comprueba Palacio de bien joven con su primera experiencia a manos de una experta:

En Avilés el no saber bailar constituye un crimen de lesa majestad. Todo el mundo habrá oído decir que de aquí han salido los primeros bailarines del mundo. Cuando por primera vez me llevaron mis padres a un baile del Liceo (tenía yo diez y seis años) mi madre me dijo gravemente: —«Anda ve a pedir este vals a Romana que es la que mejor lo baila en Avilés.»—Romana era una señorita de cuarenta años y bailaba de un modo increíble, como una sálfide veterana. Me arrebató en sus brazos y después de hacerme rodar como un trompo por espacio de un cuarto de hora me entregó casi privado de conocimiento a mis padres. (p 59).

A todo el mundo le llaman la atención las calles con soportales de Avilés, que a todos nos llenan de orgullo. Palacio Valdés explica la peculiar interpretación que les daba, en su niñez, a los soportales y a otros rincones de la Villa:

Yo estaba persuadido en mi niñez de que estos pórticos se habían construido exclusivamente con el objeto de que nosotros los chicos pudiéramos divertirnos lo mismo que hiciera bueno que mal tiempo. Asimismo, pensaba que la Providencia había colocado una espaciosa plaza delante de la iglesia de San Francisco llamada la Campa, para que nosotros pudiéramos jugar a la pelota, a la peonza y a Justicias y Ladrones, y delante del arruinado convento de la Merced, otro gran espacio llamado Campo Caín, donde

había siempre grandes montones de lodo destinados sin duda alguna al juego del llancón (la estaca). (p. 60).

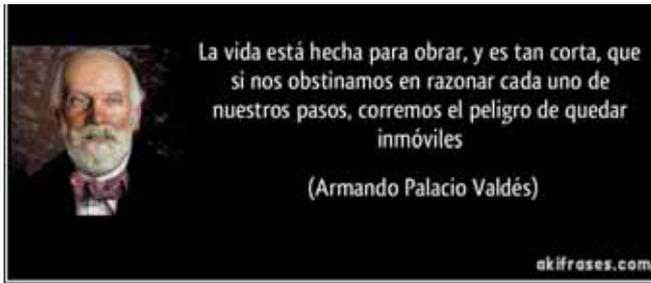
No podía faltar algo tan visceral como la referencia a la rivalidad ancestral de los de la Villa con los de Sabugo:

Avilés se compone de dos barrios, uno el de la villa propiamente dicha y otro el de Sabugo, donde habitan los marineros, pescadores y menestrales de menor cuantía. Los separaba en mi tiempo un brazo de la ría, sobre el cual había un puente de piedra. Hoy se ha cegado este brazo y sobre él han edificado una plaza y construido un parque. Para nosotros, los niños de la villa, Sabugo significaba el país enemigo. Allí estaban los bárbaros acechándonos noche y día para caer sobre nosotros al menor descuido y entregarse al pillaje. De allí salían aquellos bandidos que, cuando nos apartábamos un poco del recinto de la villa para echar al aire nuestras sierpes (cometas), acudían feroces como si la tierra o por mejor decir el infierno, los vomitasen y nos cortaban los hilos y se apoderaban de nuestras sierpes y además nos hartaban de bofetadas. (p. 61).

Ya entonces, la afición teatral y lírica era una de las señas de identidad de Avilés, como lo sigue siendo en la actualidad. A ello alude nuestro autor con las siguientes palabras:

Cementerio de La Carriona





Los avilesinos son apasionados del arte lírico y dramático. Cada una de las compañías de verso, de zarzuela o de ópera que durante la temporada de verano venían a dar entre nosotros algunas representaciones, lograban conmovier hasta los cimientos la villa y exaltar todos los ánimos. No sólo se aplaudía a los cómicos y cantantes en el teatro; se les festejaba fuera, se organizaban en su obsequio jiras campestres y excursiones marítimas y se aspiraba ambiciosamente a tratarles con intimididad. Nuestros jóvenes se creían felices el día que tuteaban al barítono o les llamaba por su nombre de pila la dama joven. El pueblo improvisaba coplas alusivas a ellos y se cantaban por la calle. Recuerdo que llegaron en cierta ocasión un tenor llamado

Palermi y una tiple llamada la Dalti que lograron cautivar como nunca a la población. (pp. 62-63).

Todo ese fervor culminó con la avilesina puesta en escena de «Lucía de Lammermoor», lo que sirve a Palacio para reivindicar unos valores por encima del jamón de Avilés:

Pero donde se hizo ostensible de manera más evidente el poder de nuestra raza y lo maravillosamente dotada que está para el cultivo de las Artes, fue cuando unos cuantos aficionados, luchando con dificultades increíbles, se resolvieron a poner en escena y cantar una ópera. No creo que ningún otro pueblo de España lo haya intentado siquiera. La ópera elegida fue la Lucía di Lammermoor del maestro Donizetti. Un ebanista de la calle de la Herrería llamado Mariño, que poseía una agradable voz de tenor, desempeñó el papel de Edgardo y un barbero de los arcos de la plaza el de barítono. Lo más escogido de la sociedad avilesina figuraba en los coros de ambos sexos.

¿Será arrogancia, por mi parte, el decir que una villa capaz de llevar a feliz término tales empresas merece ser conocida en el mundo de otro modo que por sus jamones? (p. 64).

No estaría de más que los avilesinos conociéramos bien esta novela de Palacio Valdés: una de las pocas veces que la Villa ha sido objeto de tantas atenciones literarias.



Transformación del estuario de Avilés entre 1950 y 1970

Julio López Peláez

Antecedentes

Las primeras intervenciones relevantes que marcaron la evolución geomorfológica del estuario de Avilés se remontan al siglo XIX. Si bien en 1833 se habían construido malecones «de fábrica», para la canalización de la ría al norte del puente San Sebastián aguas arriba, hasta Trasona. Es, no obstante, durante el intervalo temporal que transcurre entre 1835 y 1870, cuando se intensifica la ocupación, desagüe y desecación de las marismas internas del estuario. El saneamiento de las marismas internas de la ría respondía a una doble finalidad: aquellas de la margen izquierda, para el desarrollo urbano de la Villa; las situadas en la margen derecha, marismas de las Huelgas de Ruiz Gómez, tras la concesión en 1842, para dedicarlas a explotaciones agropecuarias.

No obstante, la intervención que condicionó de manera definitiva la geomorfología del estuario, sin lugar a duda, fue su canalización. La actuación se llevó a cabo en la segunda mitad del siglo XIX, entre los años 1860 y 1900, según proyecto redactado por el ingeniero Pedro Pérez de la Sala en 1854. El proyecto se dividía, para su ejecución, en cuatro tramos, de los cuales, tan solo el primero (Trasona-puente San Sebastián) y segundo (puente San Sebastián-muelle de la RCAM, en la Rechalda) se ajustaron a la redacción del proyecto para su ejecución; los tramos tercero y cuarto, los correspondientes a la parte externa del estuario (complejo de desembocadura: confinamiento arenoso y paso de desembocadura), sufrieron diferentes modificaciones antes de su ejecución definitiva. Así, tras varios retrasos y paralizaciones, cuarenta años después (20 de agosto de 1900) se dan por concluidas las obras de canalización de la ría de Avilés y dársena de San Juan (1844-1893). Ya no sería hasta la segunda mitad del siglo XX cuando se iniciaría una profunda e irreversible transformación geomorfológica del estuario.



Estuario de Avilés finalizando la primera mitad del siglo XX:

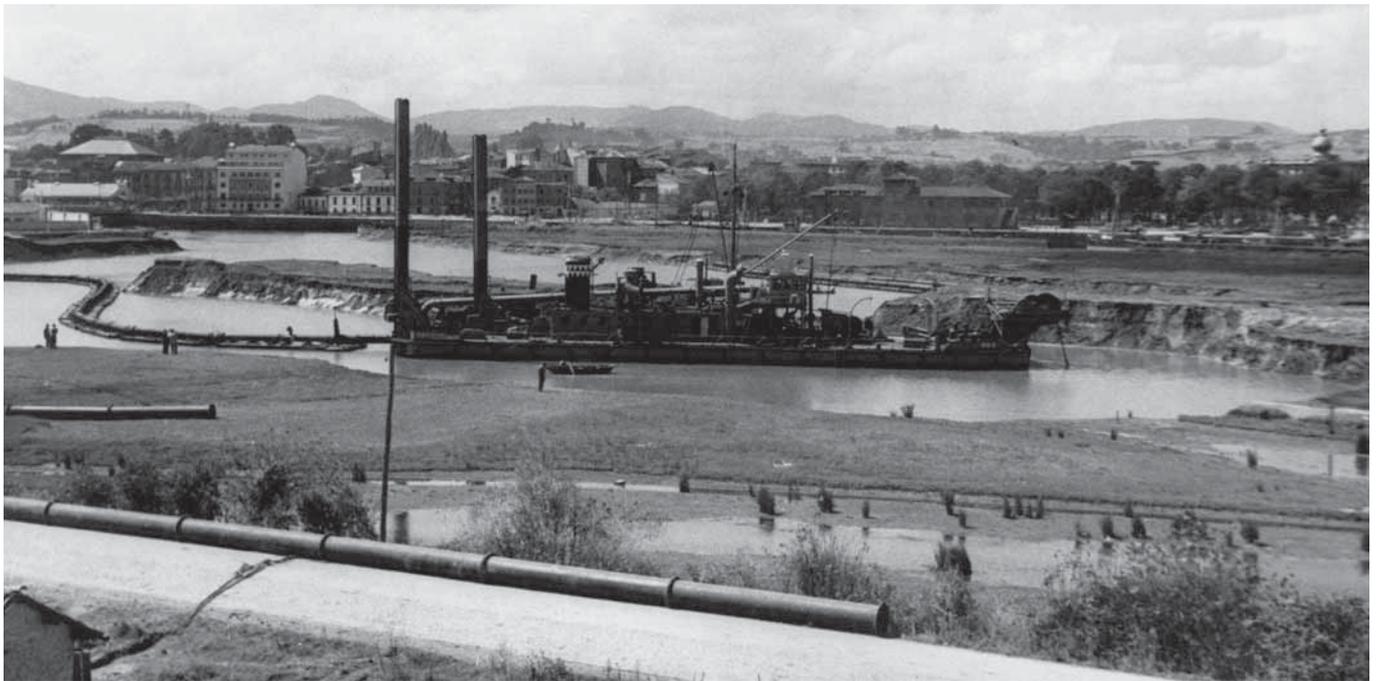
1. Canal (paso) de desembocadura;
2. Dársena de San Juan de Nieva;
3. Muelle y playón de Raíces;
4. Ensenada de Llodero;
5. Marismas de Laviana (Mar de Rodiella);
6. Canal de la ría de Avilés;
7. Marismas de Recastrón;
8. Marismas de las Huelgas de Ruiz Gómez;
9. Canal superior (cola) del estuario; M. Río Magdalena; Ar. Río Arlós; Al. Río Alvares; T. Río Tamón; AS-19. Carretera Avilés-Gijón. (1945, CEECAF-Serie A)

El nacimiento de Ensidesa

Con fecha de 15 de junio de 1950, se firmó en la Presidencia del Gobierno de España el Decreto por el que se encomendaba al Instituto Nacional de Industria (INI), presidido por Juan Antonio Suances, la organización de una empresa mixta para la creación de un centro siderúrgico. El 28 de julio de ese mismo año se constituía, mediante escritura pública ante notario, la citada empresa mixta con el nombre de Empresa Nacional Side-

A la izquierda, el área más meridional de las marismas de Recastrón. A la derecha, las marismas de las Huelgas de Ruiz Gómez (hacia 1950).





Draga Pax succionando arenas y lodos en El Martillo, marismas de Recastrón. (1952, Autoridad Portuaria de Avilés).

rúrgica Sociedad Anónima: nace ENSIDESA. Tras desasosiegos, bulos y rumores, por fin, a principios de 1951 se decide su emplazamiento: Avilés. La noticia es recogida por La Voz de Avilés: la empresa siderurgia se levantará en los esteros de la margen derecha de la ría de Avilés, desde las inmediaciones del monte Carbayedos y puente San Sebastián hasta más allá de Trasona, a lo largo de 9 km, bordeando la carretera de Avilés a Gijón.

La elección para el asentamiento de la siderurgia tiene una primera repercusión en las actuaciones previstas en el estuario. Y es que entre 1948 y 1952 se trabajó en la construcción de un nuevo muelle pesquero, margen derecha de la ría, en el área más meridional de las marismas del Recastrón (desechadas), donde en la actualidad se ubica la dársena San Agustín. El anuncio, en 1951, provoca la paralización de las obras, para suspenderlas definitivamente al año siguiente. Los bloques de cemento que estaban siendo utilizados para



La Precursora, foca barbuda (Erignathus barbatus), en diciembre de 1951.

ANA
Floristas
RAMOS DE NOVIA
CENTROS - CORONAS

Plaza Hermanos Orbón, s/n Telf. 985 52 05 69
El Mercado de Avilés. Puesto 16. AVILÉS

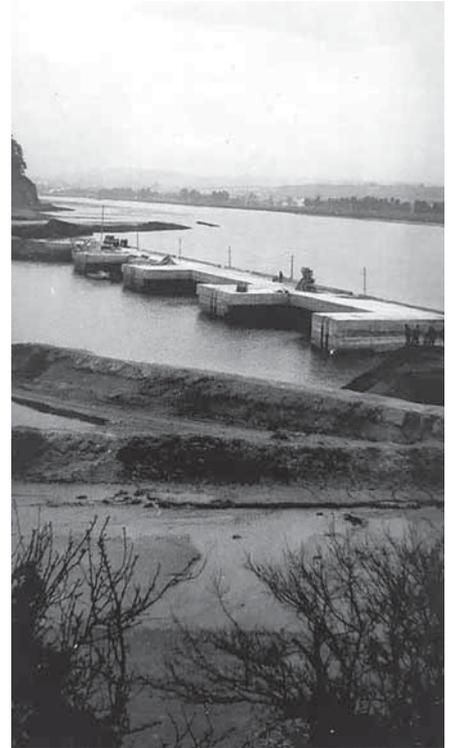
**¿Tienes problemas de espacio?
 Nosotros tenemos la solución**

autoalmacenaje.com
 Consiste en el alquiler bajo el concepto de «hágalo usted mismo» de mini-almacenes o cuartos cerrados de diferentes tamaños para almacenar todo tipo de mercancías y que permiten el libre acceso al cliente y donde usted, y solo usted, dispone de la llave para su acceso

www.autoalmacenaje.com • E-mail: info@autoalmacenaje.com
Teléfono 984 100 900



La draga Pax abriendo el canal de Pedro Menéndez. (1954, Autoridad Portuaria de Avilés).



Muelle de ENDASA en construcción.

la construcción del cantil fueron trasladados a San Balandrán (tránsito entre la playa y la punta de La Llera) y sirvieron como elementos fijadores de los sedimentos arenosos frente a los dragados. Conocidos por los avilesinos como «los bloques de San Balandrán», fueron retirados en el transcurso de las obras para la ejecución del «Proyecto de regeneración de las dunas y marismas de la ría de Avilés asociado al dragado de la curva de Pachico», durante el bienio 2000-2001.

La transformación

El 5 de diciembre de 1951 fue vista por primera vez una foca barbuda (*Erignathus barbatus*) que, tras remontar el estuario de Avilés, se acomodó en las marismas del Recastrón para regocijo de avilesinos y foráneos que acudían al estero para observar sus evoluciones. Los avilesinos la bautizaron con



Nuevo cauce del estuario en su parte alta (cola), desde el puente San Sebastián hasta Trasona. (Archivo ENSIDESA).

el nombre de «Precursora», por relacionarla con un periodo de bonanza y prosperidad que, para Avilés y sus moradores, se avecinaba. Sin previo aviso, después de 127 días de presencia, un buen día de la primavera de 1952 abandona el estuario, se echa en falta el 21 de abril. Inmediatamente después, a mediados del mes de mayo, llega al puerto de Avilés, procedente de Rotterdam, la draga Pax. Este artilugio flotante procederá a succionar lodos y arenas de las marismas del Recastrón (en la zona conocida como «El Martillo»), para dar paso a la construcción del puerto siderúrgico: dársena San Agustín, con calado de 7 m y cantil, en forma de L, para el atraque de buques de hasta 10.000 RTB; el primero de los buques en atracar lo haría el 14 de octubre de 1954. Los sedimentos generados por el dragado serían depositados en las Huelgas de Ruiz Gómez, donde hasta entonces se asentaba la Granja Agrícola y Ganadera.

Una vez desplegada toda la red de tuberías para el movimiento de los sedimentos, el 11 de agosto de 1952, la Pax comienzan los trabajos de dragado.

En 1954 se lleva a cabo el dragado para la apertura del canal de Pedro Menéndez que, con un ancho de 80 m, se extendía a lo largo de 1.400 m desde la dársena San Agustín hasta el fondeadero del Monumento, alcanzando un calado de 7 m BVME. No obstante, la escollera de la antigua canalización de la ría no sería eliminada casi en su totalidad hasta 1969.

Transcurría el año 1956 cuando comienzan las obras de desviación y encauzamiento del estuario aguas arriba del puente San Sebastián, con una longitud de 4.116 m y con un trazado más meridional. El desplazamiento se realiza hacia la carretera AS-17, que comunica Avilés con Gijón, con el fin de evitar que las instalaciones fabriles fueran atravesadas por el cauce primitivo y a la vez se eliminan los meandros existentes en el canal superior del estuario.



Vista aérea oblicua del estuario de Avilés. (1968, FOAT. Archivo Pueblo de Asturias).

La Empresa Nacional del Aluminio S.A., ENDASA (posteriormente respondería a las razones sociales: INESPAL, ALCOA y en la actualidad Alú Ibérica), tenía la ubicación inicial en el plan de Raíces, donde se instaló su primera fábrica en 1947; pero a finales de la década de 1950 la empresa se planteó la posibilidad, por necesidades del mercado, de aumentar su producción, por lo que proyecta la edificación de naves para la obtención de aluminio electrolítico. Uno de los lugares propicios para su instalación son las marismas de Laviana, conocidas como Mar de Rodiella, situadas entre el Estrellín y la playa San Balandrán. Finalizando 1960 se autorizó a ENDASA para sanear la marisma, donde se levantaría la nueva factoría, así como la construcción de un muelle con 133 m de cantil y 7 m de calado BMVE.

Las últimas actuaciones del periodo 1950-1970 corresponden a la ampliación del cantil del muelle siderúrgico hacia el norte, llevado a cabo en dos fases: la primera en 1966 (150 m) y la segunda en 1967 (148 m), dándole un calado de 9 m BVME. Finalmente, en 1968, se procede al dragado del fondeadero El Monumento, alcanzando calados de entre 7 y 9 m BVME.

Iniciada la década de 1970 (entre 1972 y 1977) tiene lugar una actuación responsable de otra de las grandes transformaciones del estuario de Avilés, el ensanche del canal de entrada (paso de desembocadura) para dar respuesta a la necesidad de recibir barcos de mayor RTB con el objeto de hacer un puerto más competitivo.



En la noble y leal villa de Avilés
Septiembre de 2021

Fotografía aérea vertical del estuario de Avilés.
(1970, Autoridad Portuaria de Avilés).

La Cofradía del Colesterol Bueno, HDL, sigue al lado de FUNDAVI



**Ayudamos
globalmente al
deporte de Avilés**

La Cofradía del Colesterol Bueno, HDL, seguirá dos años más con FUNDAVI (Fundación Deporte Avilés) tras el acuerdo de patrocinio firmado el pasado día 23 de octubre, una vez finalizados los actos de entrega de nuestros Premios, por Sabino González, presidente de la Cofradía, y el gerente de FUNDAVI, Juan Bedia, en presencia del miembro del Comité Olímpico Español Carmelo Paniagua y el Dr. Jesús Bernardo García, miembro del Comité de Nutrición del COE.

DESDE 2003 APOYANDO AL DEPORTE

La **FUNDACIÓN DEPORTE AVILÉS** es una entidad sin ánimo de lucro, singular y **única en el Principado de Asturias**. Es **una de las pocas que existen en toda España** con estas características y llevamos más de 16 AÑOS apoyando a los **deportistas y clubs de AVILÉS**. Les ayudamos, en un ámbito social y deportivo, a competir en unas condiciones óptimas e impulsamos decididamente el **DEPORTE FEMENINO, el DEPORTE INCLUSIVO y el DEPORTE BASE**, sin duda los tres más necesitados de apoyo y colaboración.



¿Cómo lo hacemos?

- Con 3 convocatorias de **BECAS FUNDAVI**, dotadas de **cuantías económicas, material deportivo y/o servicios médicos gratuitos**, con las que les ayudamos a competir, premiamos su esfuerzo y fomentamos la práctica deportiva.
- Con una permanente **PROMOCIÓN DEL DEPORTE INCLUSIVO**. Impulsamos talleres de sensibilización y exhibiciones de deporte adaptado en colegios.
- Ayudando **EN IGUALDAD** a los clubs deportivos que compiten a nivel nacional. Siempre en **IDÉNTICAS CONDICIONES** a los equipos femeninos y a los masculinos, porque **CREEMOS EN ELLAS** y aplicamos la **IGUALDAD TOTAL**.



BECAS FUNDAVI

Tenemos **excelentes deportistas** de alto nivel y otros que también necesitan apoyo económico para sufragar sus **gastos en la práctica deportiva**. Precisan de nuestra ayuda para entrenar en las mejores condiciones, **disfrutar** y rendir al máximo en sus competiciones. **Tenemos 3 becas:**

- **BECAS FUNDAVI**. Llegan indistintamente a **chicas, chicos y deportistas con discapacidad** que acreditan logros en competiciones nacionales o internacionales. Son becas económicas para que puedan competir al más alto nivel. Hemos superado los **100.000 €** en ayudas.
- **BECAS CORRE Y ESTUDIA**. Dirigidas a los **jóvenes deportistas** que acreditan un buen **expediente académico** para poner en valor su esfuerzo en compaginar sus estudios con la práctica de cualquier deporte. Las becas consisten en vales para canjear por **material deportivo**.
- **BECAS MÉDICAS FUNDAVI**. Suponen la **gratuidad por 1 año en todos los servicios médicos y fisioterapéuticos** que precise el deportista de alto nivel en la prestigiosa clínica Previtalia Médica.

Los **representantes de nuestras empresas** benefactoras entregan las **BECAS FUNDAVI** a los deportistas en los actos que realizamos en el salón de recepciones del Ayuntamiento de Avilés.

LLEVAMOS AVILÉS POR TODA ESPAÑA

Contamos con 5 equipos que compiten en **categorías nacionales** de sus respectivos deportes y todos ellos en la **categoría más alta** en la que compite un **equipo asturiano** en esa modalidad deportiva:

- **ASOCIACIÓN ATLÉTICA AVILESINA**. Balonmano masculino
- **A. D. BALONCESTO AVILÉS ADBA**. Baloncesto femenino
- **A. D. LA CURTIDORA**. Voleibol femenino
- **BELÉNOS RUGBY CLUB**. Rugby masculino
- **C. D. COSA NUEVA**. Baloncesto en silla ruedas mixto

Viajamos por toda España con nuestro **autobús vinilado** luciendo los **logos de todos nuestros benefactores** y la «marca Avilés».



PATRICIA GRANDA

BELLEZA & BIENESTAR



Depilación con hilo, depilación eléctrica, micropigmentación, roll action system, presoterapia, masajes, termoestimulación, tratamiento Piroche, pedicura, shellac, manicura, HRS LASER, Wishpro, onda de choque, photocare, NUEVO INDIBA EDNA PRO

Cosmética: Doctor Babor, Gernetic, Cellcosmet



cellcosmet 
Switzerland



Horario:
Lunes a viernes de 9 a 21 horas
Sábado de 9 a 14 horas

Calle Esther Carreño, 3 (Parque La Exposición-Las Meanas)
33401 Avilés
Telf. 985 56 03 85 / www.bellezapatriciagranda.com

Síguenos en Facebook

Ser uno mismo

Juan José Vijuesca

Periodista

El ser humano tiene la costumbre de nacer y luego la de hacer cosas. Hasta aquí es algo consustancial. Lo más destacable viene después de un breve paréntesis que comprende entre el 1500 a. C. y el 2021 d. C. periodo que obedece en exclusiva al de la lactancia materna. O sea, vivir de la teta o la manera de cobrar sin tener que trabajar. También hay quienes la solución a su bicoca la fomentan siendo aborregado vitalicio por aquello de mal de muchos consuelo de tontos.

Lo de ser uno mismo en el buen hacer ha caído en desgracia, y lo digo con cierta nostalgia por lo mucho de bueno que ha representado el individualismo de éxito. Ahora no, ahora lo que se lleva es que cada cual haga lo que mejor le venga en gana, pero, eso sí, haciéndolo en compañía grupal. Hoy el ser pensador solitario no es nadie, está pasado de moda, y por eso el anacoreta se alimenta haciendo bulto detrás de una gigantesca pancarta reivindicativa de cualquier acontecer. Lo tribal es el progreso, lo importante es seguir a un grupo por y para lo que sea, da igual que se trate de reivindicar el amancebamiento de la marsopa beluga, los derechos hereditarios del cangrejo australiano, la extinción de la mosca tse-tsé, o la importancia de llamarse Ernesto. Lo que cuenta es sentirse miembro de una manada bajo los efectos de una pancartitis aguda y eso no se consigue actuando en solitario, o sea, siendo uno mismo.

Ser agrupado es encontrar el hospicio de la seguridad que por sí solo no se consigue por cobardía y falta de compromiso. Da igual ignorar la historia de la humanidad, lo importante es cargarse la estatua de fray Junípero Serra o la de don Miguel de Cervantes. Todo es indiferente cuando la turba emerge de la ciénaga intentando borrar huellas del pasado, sin mediar quien o quienes jugaron un papel preponderante en labores benefactoras con las personas o con las universales letras. Hay que entender la historia en su contexto, pues el ayer nada tiene que ver con la visión moral actual, sin embargo, una cosa es perpetuar la imagen de un esclavista o la de un perverso genocida que no se merecen ocupar sitios públicos por la deshonra de su pasado, y otra bien distinta no distinguir la de alguien que dedicó su vida al bien de los

demás. Y ahora díganme ¿Qué hacemos con las pirámides de Egipto, el Partenón y el Coliseo Romano, todos construidos, al menos en parte, por el trabajo esclavo?

Si empezamos a destronar monumentos creyendo que nuestra especie es superior en humanidad a la de antes, entonces díganme: ¿Qué hacemos con los cerca de 1.000 niños que mueren todos los días a causa de enfermedades diarreicas asociadas con agua potable contaminada, saneamiento deficiente o malas prácticas de higiene? ¿Qué hacemos para impedir que cada día 24.000 personas mueran de hambre en el mundo y, de ellas, 18.000 sean niños y niñas de entre uno y cuatro años? ¿Qué hacemos para acabar con la práctica de la mutilación genital femenina en el mundo? ¿Qué hacemos para impedir los matrimonios entre niñas de muy corta edad desposadas con hombres adultos o ancianos?

No, casi nada de lo que heredamos está tan límpido de injusticias como para sentirnos orgullosos, pero de igual forma ha de sucederles a las generaciones venideras respecto de nosotros mismos, pues en la historia que estamos dejando como legado también queda el refrendo de nuestra insidia, odio y envidia, por no hacer mención de las tropelías humanitarias que contemplamos y no ponemos remedio. ¿Acaso somos mejores que muchos de aquellos? ¿Acaso somos merecedores de mayor indulgencia?

Fray Junípero Serra nos dejó un retrato en verso: «*Aquí la envidia y mentira/ me tuvieron encerrado./ ¡Dichoso el humilde estado/ del sabio que se retira/de aqueste mundo malvado./ y con pobre mesa y casa./ en el campo deleitoso./ con solo Dios se compasa/ y a solas su vida pasa./ ni envidado, ni envidioso!*».

Y en esas estamos cuando la falta de humildad nos enerva para caer y recaer las veces que sean menester, pues de la propia historia no aprendemos ni capaces de aprender seremos, salvo alguna que otra rara excepción. De manera que enraizamos nuestros defectos criticando a nuestros universales antepasados despreciando sus mejores hechos. Ahora bien, en lugar de aprender de todo lo aquello adverso para no repetir lo funesto, preferimos cerrar los libros y allanar camino al trápala, al pérfido, al indeseable y al enredo. Y en el juzgar de las cosas debemos reparar cuando sean buenos ejemplos, pero ¡cuánta maldad tenemos!, ¡cuánto sesgo en lo que hacemos!, aún sabedores de que en lugar de avanzar, retrocedemos, y aun así, poco o nada importa cuando la moda es la mentira y el desdén.

Y de esta manera tan resumida, sin caer en la cuenta que nuestro presente es la misma historia que ahora repudiamos haciendo y deshaciendo sin disimulo, a cuerpo gentil, con la impunidad de la casta soez y engañosa, yo, que soy menos que nada, les digo que conviene mirarse el ombligo como ejercicio divino para recordar a donde vamos y de donde vinimos. Menos mal que siempre nos quedará la Cofradía del Colesterol Bueno, que vela por nuestra salud acuñando desvelos en el arte del buen comer sin necesidad de romper el buen gusto y las mejores maneras de hacerlo.



Los premios de la Cofradía del Colesterol Bueno HDL[®] a lo largo de los años

La Cofradía del Colesterol Bueno HDL tiene instituidos unos premios anuales que se conceden a instituciones, entidades o personas que con sus trabajos de investigación, promoción, innovación o divulgación persiguen la buena salud nutricional, a quienes contribuyen en la difusión de las bondades de la villa de Avilés, a quienes trabajan en pro de la gastronomía de la comarca y a quienes a lo largo de los años han contribuido, de una u otra manera, a la salud de los avilesinos a través del ejercicio profesional de la medicina.

De esta manera, los premios que anualmente concede la Cofradía del Colesterol Bueno HDL quedan recogidos en los apartados:

PREMIO HDL COLESTEROL BUENO

Con este premio se distingue a las personas o entidades que han colaborado y destacado, bien en el plano científico o humano, en la investigación y la divulgación de la buena alimentación y, por ello, en la mejora de la salud.

PREMIO MANDILES DE LA COFRADÍA

En reconocimiento a la labor desarrollada por entidades, empresas, asociaciones o personas que trabajan por la divulgación de la salud, la gastronomía y el mayor y mejor conocimiento de la comarca avilesina.

PREMIO TODA UNA VIDA

Incorporado a la relación de premios en 2006, trata de distinguir la labor continuada de los profesionales o entidades vinculadas a la medicina en favor de las personas y la salud en Avilés y su comarca. Así como a aquellas personas, profesionales y entidades que hayan destacado por su entrega y dedicación en favor de la comunidad.

PREMIO INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN NUTRICIONAL

Creado en el año 2012 a propuesta de los miembros del Jurado, este premio pretende distinguir las iniciativas empresariales que potencien la investigación y mejora en materia alimentaria que redunden en el campo nutricional.

PREMIO TRAYECTORIA EMPRESARIAL

Instaurado en el año 2019, con carácter nacional, se concede a aquellas personas, entidades o empresas que hayan destacado en su zona de actuación por su trayectoria emprendedora, éxito en el terreno corporativo, social y de apuesta firme por el deporte.

PREMIO AVANTE AVILÉS

Esta nueva categoría, creada dentro de los Premios de la Cofradía 2020, pretende poner en valor la excelencia, valía, reputación, trayectoria y buen hacer de profesionales de la Comarca de Avilés, que se encuentren en activo.

Contamos con grandes profesionales en nuestra Comarca que gracias a su trabajo se han convertido en referentes nacionales e incluso internacionales en muy diversas áreas de actividad, y a los que consideramos necesario reconocer públicamente por su gran labor y proyección.

Los premios tienen carácter anual y se fallan en el transcurso de una sesión de trabajo que el Jurado, del que forman parte colaboradores y miembros de la Cofradía, celebra en Avilés.

Estos premios vienen entregándose desde el año 2000 en el transcurso de un acto que se lleva a cabo en el Auditorio de la Casa Municipal de Cultura, con entrada libre y gratuita.



PREMIO HDL COLESTEROL BUENO



JESÚS ROMÁN MARTÍNEZ ÁLVAREZ

Es doctor por la Universidad Complutense de Madrid y diplomado en Comunidades Europeas por el Ministerio de Asuntos Exteriores-Escuela Diplomática. Profesor contratado doctor en la Universidad Complutense de Madrid, grado de Nutrición humana y Dietética de la Facultad de Medicina. Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDECA). Director de la Revista «Nutrición clínica y dietética hospitalaria». Ha coordinado numerosas campañas de promoción de la dieta mediterránea y la salud en residencias de mayores, centros escolares, etc.



RAÚL ENTRERRÍOS RODRÍGUEZ

Jugador de balonmano, natural de Gijón (1981), realizó sus estudios en el Colegio Público Noega, en Contrueces, donde comenzó su carrera deportiva que continuó por los clubes Ademar de León, C.B. Valladolid y F. C. Barcelona de la Liga Asobal de España, donde se retiró en el año 2021. Fue internacional absoluto (2003) y capitán de la Selección Española de Balonmano, con la que se ha proclamado, entre otros muchos éxitos: campeón mundial en 2005 con medalla de oro, medalla de bronce en los juegos Olímpicos de Pekín 2008, medalla de bronce en el Campeonato Mundial de Balonmano 2011, medalla de plata en 2014 y 2016, bicampeón continental en 2018 y 2020, medalla de bronce en el Mundial Masculino de 2021 y bronce en las Olimpiadas de Tokio 2020.

PREMIO MANDIL DE LA COFRADÍA



NOELIA RODILES

Formada en los conservatorios de Avilés, Madrid y Berlín con Ana Serrano, Lidia Straulat, Ana Guijarro y Galiana Iwanzowa, perfeccionó sus estudios en la Escuela Superior de Música Reina Sofía de Madrid, con Dimitri Bashkurov y Claudio Martínez Mehner, donde obtuvo el premio a la «alumna más sobresaliente» en las cátedras de piano y música de cámara.

Noelia Rodiles ha sido calificada como «uno de los más sólidos valores del pianismo español, del pianismo internacional» tras la publicación de su primer trabajo discográfico.

Su calidad musical ha sido reconocida en diversos concursos nacionales e internacionales de piano.



IDOIA ETXEGARAI

Nace en Oviedo, en 1990, pianista asturiana que desarrolla su carrera entre España y Suiza. Formada en el Conservatorio Julián Orbón de Avilés, en 2014 finalizó sus estudios de Master of Arts en la Haute Ecole de Musique de Ginebra con el patrocinio de la Fundación Suiza Hans Wilsdorf. Antes se había licenciado con matrícula de honor en el Conservatorio Superior de Música de Salvador Seguí de Castellón. Ha sido galardonada en varios concursos nacionales e internacionales y ha actuado como solista en Francia, Suiza y diversas localidades españolas.

PREMIO TODA UNA VIDA



JOSÉ SIRO Y RAMÓN PÉREZ ÁLVAREZ (doctores y hermanos)

Nacen en Avilés el 6 de diciembre de 1948 y 1 de marzo de 1950, respectivamente. Estudian ambos en el colegio San Fernando de Avilés, y en la Universidad de Santiago de Compostela la carrera de Medicina.

Siro es cirujano especialista en cirugía de la mama en el Hospital Universitario San Agustín de Avilés y su hermano, Ramón, especialista en aparato digestivo en el Hospital Universitario Central de Asturias, HUCA, y catedrático de Medicina en la Facultad de Medicina de Oviedo.

Ramón es un gran aficionado a la pintura, a la lectura y a la música clásica. Su hermano, Siro, escritor de cuartetos en bable y colabora altruistamente con la residencia Santa Teresa Jornet.

PREMIO TRAYECTORIA EMPRESARIAL



ETIQUETAS MACHO

Empresa creada en el año 1954, hace ahora 67 años, por Juan Macho Hernández. En la década de los 60 cuenta ya con 8 empleados y en la del 70 empiezan a fabricar etiquetas para el sector de la aceituna de mesa. En el año 1975 su hijo mayor, Juan, se incorpora a la empresa comenzando una trayectoria ascendente que continúa al día de hoy, apoyada por la incorporación de la tercera generación familiar a la misma. Cuenta con centros de producción en Morón de la Frontera (Sevilla), Jerez de la Frontera (Cádiz), Zaragoza y La Coruña, con más de 150 empleados.

PREMIO AVANTE AVILÉS



ORLANDO ALONSO VILLARÓN

Consejero delegado del Grupo Daniel Alonso, es CEO y presidente ejecutivo de la empresa Windar Renovables, líder en la fabricación de torres eólicas, onshore y offshore, para aerogeneradores y fundaciones offshore para turbinas eólicas y cimentaciones marinas fijas y flotacionales. Creada en 2007 como fabricante de torres eólicas terrestres, desarrolla hoy su experiencia en tres continentes: Europa, Asia y América.

Windar Renovables tiene su sede y sus principales centros de operaciones en Avilés, aunque también los tiene en Veriña (Gijón), Ferrol (Galicia) y Linares (Jaén). En estos momentos cuenta con cerca de 2.000 empleados.

PREMIO HDL COLESTEROL BUENO



RAMÓN ESTRUCH RIBÁ

Consultor Senior del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clinic de Barcelona desde el año 2002. Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad de Barcelona. Especialista en Medicina Interna y profesor en la Facultad de Medicina de la Universitat de Barcelona. Es coordinador de Predimed, (Prevención con dieta mediterránea), gran estudio sobre los beneficios de la dieta mediterránea en las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

Ha publicado más de 330 trabajos en revistas de gran impacto, tanto nacionales como internacionales.



SAÚL CRAVIOTTO RIVERO

Lérida, 3 de noviembre de 1984. Piragüista y policía nacional. Participó en tres Juegos Olímpicos de Verano, obteniendo en total 4 medallas: de oro en Pekín 2008, plata en Londres 2012 y oro y bronce en Río de Janeiro 2016.

Ha ganado 10 medallas en el Campeonato Mundial de Piragüismo entre los años 2007 y 2019 y 6 medallas en el Campeonato Europeo de Piragüismo entre los años 2008 y 2018.

PREMIO MANDIL DE LA COFRADÍA



ANA LÓPEZ MARTÍN

Avilés, 1974. Ingeniera Industrial por la universidad estadounidense de Saint Louis y Máster en Dirección de Empresas MBA Madrid. Tras varios años de trabajo en USA y Lisboa (Portugal) se traslada a Madrid para trabajar en la industria discográfica como directora de operaciones de EMI Music para España y Portugal. En el año 2016 publica su primera novela «El Crucigrama de Jacob». En el año 2017 presenta y dirige un programa de entrevistas en la cadena regional TPA, y en la actualidad dirige su primera película documental «Los Caballeros de Santiago».

LA FRATERNIDAD DE FRANCISCO

El proyecto de la Fraternidad de Francisco nace en Avilés el 27 de abril de 2017 mediante la colaboración entre la Orden Franciscana Seglar de Avilés y Mensajeros de la Paz Asturias, entidades muy vinculadas históricamente en la atención de las personas más desfavorecidas y en riesgo de exclusión social.

Acogida, apoyo y ayuda son los pilares fundamentales de este proyecto innovador.



PREMIO TODA UNA VIDA



LEONARDO GÓMEZ ESMORÍS

Doctor en Medicina por la Universidad Complutense de Madrid. Máster en Metodología de la Investigación Clínica en la Escuela Nacional de Sanidad. Especialista de pulmón y corazón del INSALUD y Cardiólogo del Área Sanitaria III de Asturias. Fundador y director de la Unidad de Investigación hasta el año 1998. Jefe de cardiología y la unidad de lípidos de la Clínica Asturias desde 1998 hasta 2008. Desde ese año es cardiólogo en el Centro Médico de Asturias.

PREMIO TRAYECTORIA EMPRESARIAL



BLACKSMITH CAPITAL SICAV S.A.

Es una sociedad de inversión de capital variable (SICAV) domiciliada en Madrid. Fue constituida el pasado 20 de febrero y registrada en la CNMV el 22 de mayo, es su Consejero Delegado Alfonso Rodríguez-Hevia, actual Director General de Herrero Brigantina.

Ha sido la primera SICAV que ha visto la luz no solo este año, sino desde el 2019.

PREMIO AVANTE AVILÉS



JOSÉ ANTONIO RODAS PEREIRA

Nacido en Avilés, el 23 de junio de 1962, es Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Oviedo, especialista en Medicina del Deporte. Jefe de los Servicios Médicos de la Mutualidad de Futbolistas en la Delegación de Asturias desde 1998 y médico de las selecciones nacionales de fútbol Sub-17, Sub-19 y Sub-21 desde 2012. Donde ha participado en 5 campeonatos de Europa. Coordinador de la Comisión Médico Científica de la Real Federación Española de Fútbol, es asesor científico de la Comisión Nacional de la Mutualidad de Futbolistas y oficial médico de recogidas de control antidoping.

PREMIO HDL COLESTEROL BUENO



MIGUEL ÁNGEL MARTÍNEZ-GONZÁLEZ

Málaga, 11 septiembre 1957. Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública, Universidad de Navarra. Profesor adjunto en la Harvard TH Chan School of Public Health, de la Universidad de Harvard.

En 2005 obtuvo la cátedra tras habilitación nacional en la Facultad de Medicina de la Universidad de Málaga. Desde el año 2016 es catedrático visitante en la Universidad de Harvard, en su Departamento de Nutrición. Investigador y Principal-Jefe del Grupo CIBER-OBN y fundador e investigador principal del proyecto SUN de la Universidad de Navarra, cohorte epidemiológica con 23.000 participantes. Coordinador de la Red de Investigación PREDIMED e investigador principal de varios estudios y proyectos NIH financiados por el gobierno norteamericano.



ALEJANDRO BLANCO BRAVO

Alejandro Blanco Bravo, Orense 1950, es presidente desde el 29 de septiembre de 2005 del Comité Olímpico Español (COE) y miembro del Comité Ejecutivo de los Comités Olímpicos Europeos desde febrero de 2007. Cinturón negro 7º Dan de Judo, es maestro entrenador de esta disciplina deportiva y árbitro nacional. Entre las muchas distinciones recibidas destacan la Medalla al Mérito Deportivo del Consejo Superior de Deportes, la Medalla de Oro de la Federación Internacional de Judo, la Cruz del Mérito Naval del Ministerio de Defensa de España y la Medalla al Mérito Deportivo de la Real Federación Española de Deportes de Invierno.

PREMIO MANDIL DE LA COFRADÍA



JOSÉ MANUEL FEITO ÁLVAREZ

José Manuel Feito Álvarez (Pola de Somiedo, Asturias, 1934), sacerdote, etnólogo e investigador especializado en alfarería y cerámica, así como en temas relacionados con el folklore, la artesanía y la literatura. Ejerció como párroco en Miranda (Avilés) donde ha recopilado un interesante legado de cerámica negra, fruto de su labor arqueológica. Autor de varios libros de poesía y monografías sobre la cerámica asturiana, con especial atención a la alfarería negra. Miembro correspondiente del Real Instituto de Estudios Asturianos (RIDEA), obtuvo el Premio Nacional de Etnografía Marqués de Lozoya (1983) por su obra «Cerámica tradicional asturiana» y el Premio Nacional de Periodismo Mundo Negro (1988) por sus artículos sobre la cerámica negra de Burundi.



MERCEDES DE SOIGNIE FERNÁNDEZ

Mercedes de Soignie nació en Avilés (Asturias) en 1962. Muy joven sintió el deseo de escribir, consiguiendo hacer de esta afición una profesión a partir de 1986 cuando comenzó a colaborar de forma habitual con diferentes revistas. Del 2003 al 2008 fue redactora del «Anuario del Club Astur de Regatas», incorporándose a partir de ese mismo año a «La Voz de Avilés-El Comercio», donde lleva la sección de cultura y sociedad y es coordinadora del Aula de Cultura de La Voz de Avilés.

Creadora del blog UP45, ha publicado los libros «UP45» (2016), «Caminos del ayer, huellas del mañana» (2017) y «Sin A de femenino» (2018).

PREMIO TODA UNA VIDA



JOSÉ IGNACIO JORGE BARREIRO

Nace en Santiago de Compostela en el año 1951, ciudad en la que estudió Medicina, graduándose en la especialidad de Cirugía General con tan solo 22 años. Comenzó su vida profesional en la Clínica Puerta de Hierro de Madrid trasladándose posteriormente a Asturias para trabajar en el recién inaugurado Hospital San Agustín, en el que permaneció 40 años hasta su jubilación en el año 2018. En dicho hospital, y por oposición, ejerció la Jefatura de Unidad, primero, y, después, la de Servicio.

Por sus trabajos médicos ha recibido premios en España, Europa y en los Estados Unidos, y recientemente en el Congreso Mundial celebrado en Miami.

PREMIO TRAYECTORIA EMPRESARIAL



HERMANOS PEDRO Y JOSÉ FERNÁNDEZ NIETO

Nacidos en Toral de los Vados (León) siempre han estado ligados a Ponferrada, ya que sus trayectorias empresariales se forjaron a partir de la empresa familiar fundada por su padre, Silvano Fernández, en aquella localidad, denominada «Carbones Silvano», y que hoy continúa siendo la matriz de la amplia y diversa cartera de empresas que dirigen, entre las que destacan «Piber», dedicada a comercializar productos de El Bierzo, y «Berciana de Petróleos», para la comercialización de gasóleo.

Sus dinámicas emprendedoras hacen que sean unos de los empresarios con más larga y exitosa trayectoria empresarial en El Bierzo. El grupo de empresas da ocupación a más de 250 personas. Hay una faceta íntimamente ligada a la familia Fernández Nieto, y es su vinculación con la Sociedad Deportiva Ponferradina. José es presidente de dicho club de fútbol desde hace 21 años (el más antiguo en el cargo de todos los presidentes de clubs de fútbol en España), acompañándole Pedro como miembro de su Junta Directiva. Grandes impulsores del deporte, mantienen un constante compromiso con El Bierzo.



PREMIO HDL COLESTEROL BUENO



ALBERTO PÉREZ-MEDIAVILLA

Nacido en San Sebastián en el año 1964, es Licenciado en Ciencias Biológicas por la Universidad de Navarra en 1988.

Doctor en Biología Celular por la Universidad de Navarra en 1992. En la actualidad es profesor titular de Bioquímica y Biología Molecular, y desde el año 2010 Vicedecano de la Facultad de Farmacia y Nutrición.

Ha publicado más de 30 trabajos de investigación en el área de neurociencias en diversas revistas científicas internacionales y una patente para el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer.

JUAN ANTONIO CORBALÁN ALFOCEA

Nacido en Madrid en el año 1954. Licenciado en Medicina del Trabajo y en Medicina de la Educación Física y el Deporte por la Universidad Complutense de Madrid en el 1980. En la actualidad ejerce como coordinador del Servicio de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y director de la Unidad de Fisiología del Ejercicio en Vithas Internacional (Madrid).

En el terreno deportivo es considerado el jugador con mejor palmarés individual en la historia del baloncesto español. Jugó la práctica totalidad de su carrera en el Real Madrid (1972-1988). Fue internacional absoluto con el equipo nacional español, e integrante de la Selección Europea. Medalla de plata en la Olimpiada de los Ángeles.



PREMIO MANDIL DE LA COFRADÍA



DULCE VICTORIA PÉREZ RUMOROSO

Escritora especializada en literatura infantil, nació en Avilés en el año 1985. Desde muy temprana edad despierta en ella un interés por adentrarse en los mundos mágicos que más tarde describiría en sus libros. En el año 2015 publica su primer libro «El secreto de los McJefferson». En 2016 publica los que han sido sus verdaderos éxitos «Ratonchi» y «Ratonchi salva la Navidad», que se han convertido en los cuentos más leídos en el Principado de Asturias.

Ha creado la plataforma «Cuentos solidarios» para ayudar a niños con enfermedades raras y participa, junto a conocidas personalidades, en el libro «Relatos con causa» en beneficio de la Asociación Española del Síndrome de Rett.

COFRADÍA BUENA MESA DE LA MAR

Nació, durante el año 1986, de un sueño compartido por un puñado de amigos amantes de la mar, su gastronomía y su cultura.

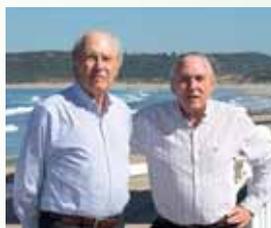
Entre sus fines se encuentra el divulgar la cultura de la mar, su cuidado y protección, su gastronomía, arte relacionado con la mar y en general todo aquello relacionado con la mar y sus gentes.

Impulsa y colabora en la creación del Museo de Anclas Philippe Cousteau situado en La Peñona, en la playa de Salinas.

Anualmente conceden los premios «Lámpara Natural» y «Cucharones del Buen Guiso Marino» con los que, en sus 31 ediciones, han premiado a un extenso y variado plantel de personas, entidades, cocineros y restaurantes, de gran prestigio, tanto nacionales como internacionales.



PREMIO TODA UNA VIDA



JUAN JONÁS: Nació en Avilés en junio de 1951. Doctor en Medicina por la Universidad de Valladolid, desarrolló su profesión en las localidades de Riaño (León), Cangas de Narcea, Avilés y en el Centro de Salud de Castrillón, como Médico de Familia en Piedras Blancas hasta su jubilación en el año 2016. Casado y con tres hijos, tiene tres nietos.

GERARDO: También nació en Avilés, en el año 1946. Cursa estudios de Medicina en la Universidad de Valladolid. En el año 1974, en el entonces Hospital General de Asturias, la especialidad de Cardiología.

Tras un breve paso por el hospital de Cabueñes (Gijón), y en la UVI de Oviedo, se incorpora en 1975 a la entonces Residencia Hospital San Agustín de Avilés donde fue durante varios años, y hasta su jubilación, jefe de Cardiología.

PREMIO HDL COLESTEROL BUENO



MANUEL J. CASTILLO GARZÓN

Nace en Granada (1955), doctor en Medicina (1980), especialista en Biopatología Clínica –Endocrinología, catedrático de Fisiología Médica de la Facultad de Medicina de Granada (1996-). Director del Grupo de Investigación: Evaluación Funcional y Fisiología del Ejercicio– Ciencia y Tecnología para la Salud 262 de la Junta de Andalucía, exdirector médico de Sotogrande Health Experience (una aplicación práctica de su actividad investigadora). Autor de más de 150 publicaciones científicas nacionales e internacionales (la mayoría en revistas de impacto) y más de 250 comunicaciones a congresos. Ha impartido numerosas conferencias en España y fuera de España. Mantiene una línea de colaboración estable con centros sanitarios y de investigación de diversos países participando y/o liderando varios proyectos nacionales e internacionales. Área de interés médico-científica: estudio de los aspectos endocrino-metabólicos relacionados con la actividad física y su efecto en la prevención del envejecimiento. Es miembro del comité científico de diversas sociedades científicas y, entre ellas, la Sociedad Europea de Medicina Antienvejecimiento. Entre otros premios, su grupo ha recibido el Premio de Investigación en Deporte que concede la Junta de Andalucía.



Mª JOSÉ MARTÍNEZ PATIÑO

Doctora en Ciencias del Deporte por la Universidad de Vigo. Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Diplomada en Estudios Avanzados (DEA) en Ciencia Política y Sociología de la Administración en la Universidad de Santiago de Compostela. Master Universitario en Alto Rendimiento Deportivo (UAM y COE). Investigadora Asociada en The UCLA Institute for Society and Genetics. Asesora científica de la Comisión Médica del Comité Olímpico Internacional. Atletas internacional y miembro del equipo olímpico JJ.MM. en velocidad, vallas y relevos (1980-1992). Atletas mundialista en 100 metros vallas.



RUTH BEITIA VILA

Atleta. 12 veces campeona de España al aire libre, entre 2003 y 2016, y 15 veces campeona en pista cubierta desde 2003 hasta 2016. Campeona de Europa al aire libre en 2012, 2014 y 2016, y medalla de bronce en el Campeonato Mundial de 2013. Campeona Olímpica en Río 2016. Bajo techo consiguió dos medallas de plata y otras dos de bronce en los Campeonatos del Mundo de pista cubierta, y un oro, cuatro platas y un bronce en los Campeonatos de Europa.

PREMIO MANDIL DE LA COFRADÍA



ARMANDO ARIAS GARCÍA

Durante 32 años ha compaginado su aportación al Grupo Arias con su trabajo como empleado de banca en el Banco de Fomento, luego Caja España. A lo largo de su vida ha participado en todo tipo de proyectos sociales y culturales, entre otros ha sido: Secretario de la Sociedad Económica de Avilés y Comarca durante 10 años, coordinador del Aula de Cultura de La Voz de Avilés durante 4 años, directivo y secretario del Casino de Avilés. En la actualidad es socio de Art Stret, Casino de Avilés, Cruz Roja Española, Sociedad Económica de Amigos del País de Avilés y Comarca, Asociación Atlética Avilesina, Amnistía Internacional, Real Avilés y Sociedad Cultural La Serrana de Avilés.



LUIS ÁLVAREZ DEL BUSTO - «AMIGOS DE CUDILLERO»

Nació en Cudillero (Asturias), el 26-03-1951, es hijo de Juan Luis Álvarez Bravo («Totó») y nieto de Elvira Bravo Fernández-Ahuja y biznieto de Agustín Bravo Fernández de la Muria («Roque»), todos ellos de una entrañable vinculación al acontecer histórico-cultural de la villa «pixueta».

Desde muy joven, e influido por su abuela, se entregó con tesón al estudio y la divulgación de los valores costumbristas y folklóricos de Cudillero. Son muchos sus artículos y reseñas en periódicos, revistas y enciclopedias de aquella época. Colaborador de Radio Nacional de España y Televisión Española. Realizó importantes trabajos en pro de la construcción del nuevo puerto pesquero de aquella localidad y de la prohibición del arte de las «volantas» en los caladeros próximos a Cudillero. Fue vehemente portavoz del sentir de los pueblos en su oposición a la instalación de una central nuclear en la Concha de Artedo.

Presidente fundador de la Asociación «Amigos de Cudillero» y promotor a partir de 1974 de diversos y prestigiosos actos culturales con repercusión nacional, entre los que cabe destacar «La Amuravela de Oro» y la «Fiesta literaria de la mar». Cronista Oficial de Cudillero, miembro del RIDEA y presidente de la Asociación de Cronistas Oficiales de Asturias. Director del «Baluarte», revista anuario de la asociación y está en posesión de múltiples premios y condecoraciones.

PREMIO TODA UNA VIDA



MARCELINO VAQUERO GONZÁLEZ DEL RÍO

Nació en Gijón, el 13 de febrero de 1931, en el seno de una familia marcada por el fútbol. Su padre, Ovidio Vaquero Álvarez, había sido lateral izquierdo del Sporting de Gijón y su madre, Margarita González del Río, hermana del que fue gran futbolista Guillermo «Campanal I», que formó parte de la histórica delantera del Sevilla conocida como «la Stuka».

Llegó a Sevilla con 16 años y con 19 debutó en primera división vistiendo la camiseta del Sevilla C.F., club en el que militó durante 16 temporadas. Jugaba como defensa. Luego pasó dos en el C.D. de La Coruña y su última campaña como profesional fue en el Real Avilés en la temporada 1968-1969.

Con solo 21 años debutó como internacional en la Selección Española de Fútbol en un partido ante la República Federal de Alemania. Fue 11 veces internacional con la Selección Española. Retirado del fútbol se establece en Avilés y pasó a practicar como atleta diferentes especialidades, primero tenis y posteriormente atletismo de veteranos. Como atleta senior ha conseguido 107 títulos de campeón de España en las modalidades de vallas, longitud, triple salto, altura, lanzamiento de peso y disco. En la actualidad, a sus 86 años, sigue compitiendo en los Campeonatos de España de Veteranos, siendo el atleta vivo con más títulos de España.

MENCIÓN A LA LABOR SOCIAL



VOLUNTARIOS DE «LA CAIXA» EN ASTURIAS

El programa de Voluntarios de «la Caixa» está integrado por más de 30.000 personas que ayudan en diferentes causas sociales, medioambientales y culturales de manera desinteresada. Son trabajadores en activo o jubilados de la entidad, y se realiza desde las 39 delegaciones repartidas por toda España desde las que identifican, priorizan y llevan a cabo acciones solidarias según las necesidades de cada territorio. Especialmente las referidas a actividades deportivas, culturales y creativas para niños en situación de pobreza, en riesgo de exclusión social o con discapacidad. Acciones de reinserción social de colectivos que se encuentran en situaciones difíciles, cuidado del medioambiente y de nuestro entorno y las CiberCaixa Hospitalarias, espacios de aprendizaje, comunicación y entretenimiento situadas en zonas infantiles de los centros sanitarios.

MENCIÓN A LA LABOR DEPORTIVA



BELENOS RUGBY CLUB

Fundado en el año 1998 por los componentes de la sección de rugby de la Asociación Atlética Avilesina y otras personas vinculadas a este deporte en la comarca avilesina. En marzo de ese mismo año forman un equipo con calidad suficiente para optar al ascenso a la primera división nacional, opción que en aquel momento se esfumó al no contar con los medios económicos suficientes. A partir de la temporada 98/99 comienza un verdadero calvario de nuevos campos de entrenamiento: Parque de Ferrera, en Avilés; playa de Salinas; campo del Ferrota, en Piedras Blancas; Pillarno y se consigue el ascenso a primera división nacional. En junio del año 2000 juega su primer encuentro internacional en Torrelavega (Cantabria).

En el año 2003, y por medio de un acuerdo con el Ayuntamiento de Avilés, consiguen poder jugar y entrenar en el campo Santa Bárbara de Llaranes. En el año 2008 el club llega a lo más alto de su historia al lograr un puesto en la División de Honor B. Regresa a esta división nuevamente en el año 2014.

En la actualidad cuenta con 300 socios y más de 100 jugadores en distintas categorías.

PREMIO HDL COLESTEROL BUENO



SALVADOR ZAMORA NAVARRO

Nació en Mazarrón (Murcia). Profesor Emérito de la Universidad de Murcia, Catedrático de Fisiología, Fundador del Grupo de Investigación en Nutrición de la Universidad de Murcia. Académico de Número Constituyente de la Academia de Farmacia Santa María de España de la Región de Murcia.

Es Doctor en Farmacia por la Universidad de Granada, Diplomado en Nutrición y Farmacéutico Especialista en Análisis Clínicos.

SELECCIÓN ESPAÑOLA FEMENINA DE HOCKEY SOBRE PATINES

La Selección Española Femenina de Hockey sobre patines se ha proclamado Campeona del Mundo, por quinta vez el pasado día 1 de octubre, en el mundial celebrado en la localidad de Iquique (Chile). Fue en el año 1995 cuando lograron su primer Campeonato del Mundo, logrando con su palmarés liderar tanto el mundial como el europeo.



PREMIO MANDIL DE LA COFRADÍA



FERNANDO ÁLVAREZ BALBUENA

Nacido en Gijón (Asturias) el 8 de julio de 1933. Su familia se traslada a Avilés, donde tenía negocios, a principios del año 1938, residiendo aquí desde entonces.

Casado con María Rafaela García García, son padres de tres hijos.

Es Licenciado en Derecho, Grado en Óptica y Optometría, Master en Historia Social y del Pensamiento Político y Doctor en Ciencias Políticas y Sociología.

ANA MARÍA BENITO ARGÜELLES

Nace en Oviedo y se traslada a vivir a Avilés en el año 1958. Casada con Luis Asensio Bretones, tienen cuatro hijos.

Desde muy pronto comenzó a participar activamente en la Asociación de Amas de Casa de Avilés. En el año 1970 fue nombrada Ama de Casa de España.

Dedicó cuarenta años de su vida a la Lucha contra el Cáncer, asociación avilesina de la que tomó las riendas en el año 1953, logrando grandes mejoras en la dispensación de tratamientos oncológicos para los pacientes de nuestra comarca.



LUCÍA MUÑIZ CHILLÓN

Nace en Piedras Blancas (Castrillón-Asturias) el 27 de agosto de 1990. Es en esta localidad donde cursa sus estudios elementales y de bachillerato, y comienza a bailar a los siete años de edad. Diplomada en Enfermería por la Escuela Universitaria de Cabueñes (Gijón) en el año 2012.

Su palmarés comienza en el año 2001, siendo Campeona de España absoluta alevín, Campeona de España en el 2006 y Campeona de Alemania, a donde se traslada en el 2013 para trabajar como enfermera de cuidados intensivos, de baile show estilo contemporáneo durante los años 2014, 2015 y 2016. Subcampeona de Europa 2014 y Campeona de Europa los años 2015 y 2016.



PREMIO TODA UNA VIDA

HOSPITAL UNIVERSITARIO SAN AGUSTÍN

Inició sus actividades en el año 1976 con un reducido número de profesionales médicos, de enfermería y servicios complementarios. En la actualidad da trabajo a 1.351 personas, siendo un importante motor económico de la comarca, tanto por su volumen de empleo directo e indirecto como por la actividad generada a su alrededor.

En estos 40 años de existencia ha sufrido diversas modificaciones y ampliaciones, y, recientemente, ha sido elegido como hospital universitario, lo que le permite impartir enseñanzas universitarias de Ciencias de la salud así como realizar investigaciones médicas.



COLEGIO SAN FERNANDO

75 años de historia. El Colegio fue fundado en el año 1941 por Víctor Pérez García-Alvera, sacerdote Licenciado en Filosofía y Letras y Doctor en Teología. Durante sus primeros 35 años de historia estuvo situado en la calle de La Magdalena. Es a la muerte de D. Víctor, en enero de 1970, cuando su sobrino, José Martínez Pérez, pasará a dirigir el Colegio y trasladarlo a las actuales instalaciones en el año 1976.

En marzo de 1994, y debido al fallecimiento de su padre, será Javier Martínez quien se haga cargo de la dirección del Centro con su hermano José Luis Martínez en la subdirección, y rodeado de un excelente equipo de profesionales que han colocado al centro entre los mejores colegios privados de España.



PREMIO HDL COLESTEROL BUENO



COMISIÓN DE NUTRICIÓN Y BUENOS HÁBITOS EN EL DEPORTE DEL COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL

Hace ahora siete años, y a instancias del Presidente del COE, D. Alejandro Blanco, nace la Comisión de Nutrición con el objetivo de contar con los mejores doctores en nutrición y hábitos saludables en el deporte de España y la necesidad de divulgar la importancia de una alimentación controlada y dirigida al mundo del deporte, en todos sus niveles, así como la necesidad de adquirir hábitos saludables. Se organizó el desayuno COE para divulgar a todos los medios de comunicación, Federaciones Españolas, universitarios, destacados miembros de instituciones relacionadas con el deporte, las ideas y en qué consiste un desayuno saludable en la que, junto a destacadas personalidades de su profesión, nos hablan de sus experiencias, proyectos, importancia y bondades de dicho objetivo.

Participa en diversas jornadas del Deporte en universidades españolas y participa, junto al Ministerio de Sanidad, en la campaña dirigida a adolescentes «Estrategia Naos» (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición), divulgando la importancia de la actividad física y una alimentación adecuada.

En los JJOO de Londres distribuyó, entre todos los participantes en dichos juegos olímpicos, el «Decálogo de la alimentación», con los 10 consejos prácticos a seguir en este tipo de eventos y en competiciones importantes.

Realiza seguimientos puntuales, con los doctores que la componen, de los distintos deportistas que pertenecen a las Federaciones Españolas de los distintos deportes.

JOSÉ ALFREDO MARTÍNEZ HERNÁNDEZ

Farmacéutico, médico y catedrático de Nutrición y Bromatología en la Universidad de Navarra, Departamento de Ciencias de la Alimentación, Fisiología y Toxicología, donde inició su trayectoria profesional en el año 1979. Ha centrado sus estudios en los campos de la nutrigenética y la nutriogenómica. La bioquímica y la biología molecular, la salud pública, la genética, la psicología o la endocrinología en la obesidad son algunas de las ramas científica que recoge en su haber profesional.

Miembro de importantes instituciones como la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad y la Nutrición, el Consejo del Instituto Internacional de Ciencias de la Vida o el Instituto Europeo de Ciencias de la Alimentación, entre otras.

Ha participado en más de medio centenar de proyectos de investigación y cuenta con casi 500 publicaciones en revistas internacionales. Es miembro de varias asociaciones científicas españolas y de comités editoriales de varias publicaciones españolas y extranjeras.



PREMIO MANDIL DE LA COFRADÍA

NELLY FERNÁNDEZ ARIAS

Nace en Pravia en el año 1932, trasladándose a Avilés con su familia al estallar la guerra civil española y posteriormente a Cataluña y Francia. De regreso a España, en el año 1941, cursa el bachillerato en el Instituto Carreño Miranda de Avilés y se hace maestra.

Católica comprometida, forma parte de las organizaciones y de sus comités de «Justicia y Paz», «Cristianos por el socialismo», «Mujeres Progresistas», de la que fue presidenta, «Cáritas» y «Cruz Roja Española», Asamblea de Avilés, de la que también fue presidenta hasta hace pocas fechas en las que, por edad, no se presenta a la reelección.

Contribuyó a la fundación clandestina de la Agrupación Socialista de Avilés y fue concejala de las primeras Corporaciones democráticas avilesinas, periodos 1979-1983 y 1983-1987. Forma parte de la Diputación preautonómica asturiana y fue diputada a la Junta General del Principado en 1983-1987. Se convirtió en la primera senadora asturiana electa en las Cortes Generales, legislaturas 1986-1989, 1989-1993 y 1993-1996.

ALBA GARCÍA FERNÁNDEZ

Nace en Avilés en el año 1983, y ya desde muy pequeña su familia le contagió el amor por el deporte, llegó a practicar ballet, baloncesto, patinaje, natación y tenis.

Comienza a participar en carreras populares con doce años, y con catorce participa en su primer campeonato de España. Tras varios años progresando en carreras nacionales e internacionales, una operación de rodilla está a punto de retirarla de las pistas, pero su gran coraje, esfuerzo y tesón hacen que pueda continuar disputando pruebas tanto en España como en el extranjero, proclamándose en el año 2013 Campeona de España absoluta de 10 km ruta. Tiene un largo historial de mejores marcas y triunfos en diversidad de competiciones atléticas.

Desde el año 2011 tiene como objetivo fomentar el deporte y la vida sana entre las mujeres a través del running, así como aumentar la participación femenina en las carreras populares. Para ello organiza cada semana entrenamientos dirigidos a chicas que buscan pasar un rato divertido haciendo ejercicio corriendo, y que sea una vía de escape para los problemas diarios, a través de su grupo «Yes We Run».



PREMIO TODA UNA VIDA

JOSÉ LUIS MORÁN JUNQUERA

Nació en Oviedo el 9 de octubre de 1934, y en el año 1942 se traslada junto con su familia a Avilés. Estudia Medicina y Cirugía en Valladolid y Madrid. Se especializa en Neurología y Psiquiatría. Inicia su consulta privada en Avilés durante el año 1961 y se jubila después de 54 años ejerciendo su profesión, en el año 2004, con 70 años de edad.



PREMIO HDL COLESTEROL BUENO

ANTONIO ESCRIBANO ZAFRA

Córdoba, 1 de abril de 1950. Es Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Sevilla, especialista en Endocrinología y Nutrición y especialista en Medicina de Educación Física y el Deporte, Profesor de Fisiología Humana del ejercicio en las Universidades de Córdoba y Sevilla, actividades que combina con el ejercicio de la medicina, áreas de endocrinología y nutrición del Hospital Reina Sofía y en la Clínica Quirón de Sevilla. Comenzó a trabajar en el mundo del deporte en el año 1980. En la temporada 2003/2004 se incorpora como asesor médico del Sevilla CF para reestructurar la alimentación de la plantilla. Fue durante esos años, en los que el equipo de fútbol logró importantes éxitos cuando el Dr. Escribano alcanzó notoriedad pública, especialmente por unas papillas preparadas por él mismo para sus futbolistas, que las tomaban en los descansos de los partidos. Asesoró a otros muchos equipos de fútbol, Atlético Club de Bilbao, R. Zaragoza, Deportivo de La Coruña, Tottenham Hotspur, etc., y en el año 2007 empezó a trabajar para la Federación Española de Baloncesto. Es miembro de la Comisión de Nutrición y Hábitos saludables del Comité Olímpico Español, responsable de nutrición de la Real Federación Española de Fútbol, selecciones masculinas y femeninas.

Tiene publicados 3 libros y ha impartido más de 350 ponencias y conferencias en diferentes eventos nacionales e internacionales.

MANUEL BUSTO FERNÁNDEZ

Nació en Villaviciosa (Asturias) el 31 de julio de 1975. Perteneciente a la tercera generación de una familia de palistas, desde su primera infancia fue empapándose del ambiente piragüístico tan arraigado en su villa natal. Entra a formar parte del Equipo Nacional y participa en los Juegos Olímpicos de Atlanta 96. Vencedor individual del «Descenso Internacional del Sella» en varias ocasiones, la última este mismo año, Campeón de España, de Europa y del Mundo hasta en diez ocasiones.

PREMIO MANDIL DE LA COFRADÍA

GONZALO CASIELLES CAMBLOR

Nace en Infiesto (Piloña) el día 2 de marzo de 1931. Comienza sus estudios de música a los ocho años en la Banda de Música de su villa natal, a los doce años se traslada a Oviedo, donde cursa estudios de trompeta, violín y piano en el Conservatorio. Pasa a formar parte de la Orquesta Sinfónica Provincial y más tarde se traslada a Madrid donde ocupa el puesto de primer trompeta en la orquesta de Arturo Fornés. Realiza varias giras por España, una de ellas con la Orquesta de Xavier Cugat y Abe Lane. Regresa a Asturias, siendo profesor de trompeta y solfeo en el Conservatorio Municipal Julián Orbón, de Avilés, hasta su jubilación.

AUTORIDAD PORTUARIA DE AVILÉS

Es imposible comprender Avilés sin su puerto. Ambos, ciudad y puerto, comparten el mismo espacio: la ría de Avilés. Ya en el siglo XIII el puerto tenía una importante actividad comercial que se fue incrementando hasta bien entrado el siglo XVIII. En los últimos siglos se han realizado intensas transformaciones en nuestro estuario para convertirlo en el puerto que actualmente es, construyendo muelles, dársenas y canalizaciones que permitiesen superar las limitaciones y posibilitar la expansión de la actividad comercial, posicionándolo en el mercado internacional, dadas sus ventajas competitivas, situación y especialización. Se están adecuando sus infraestructuras a las exigencias del siglo XXI y ampliando para su desarrollo la margen derecha de la ría avilesina. Sus resultados económicos permiten afrontar con solvencia estas inversiones que son tan necesarias para su desarrollo y que continuarán a lo largo del año 2015 con la conexión ferroviaria de dichas dársenas.

PREMIO TODA UNA VIDA

TOMÁS CASADO MARTÍNEZ

Nace en Valdescorriel (Zamora) el 3 de febrero de 1932. Se inicia en el mundo laboral dentro del sector de la agricultura, para trasladarse a Avilés con 19 años para trabajar en las obras del gran complejo siderúrgico que sería ENSIDESA. Pasados varios años de trabajo en la dirección comercial y administración en Montajes Nervión, funda en el año 1974 su primera empresa de bienes de equipo, germen de todas las que actualmente conforman su grupo IMASA, que en la actualidad da trabajo a 1.750 empleados, tanto en el ámbito nacional como internacional, con una facturación del orden de los 250 millones de euros. Fundador de la Fundación Don Pelayo, dedicada a la música y danza, para ayudar a los niños y mayores con el propósito de superar su discapacidad o incomunicación. También constituyó la Asociación Cultural Santa Marta y la Asociación de Amigos de la Santina, ambas en Valdescorriel; participa activamente con Mensajeros de la Paz.

Este año ha recibido también la Medalla de Plata del Principado de Asturias.

PREMIO HDL COLESTEROL BUENO



FRANCISCO PÉREZ JIMÉNEZ

La carrera científica del profesor Francisco Pérez Jiménez ha sido distinguida con numerosos premios y galardones de prestigio que avalan una trayectoria dedicada a la investigación en el campo de la nutrición, con especial atención a la dieta mediterránea y las bondades para la salud del aceite de oliva. El doctor Pérez Jiménez es director científico del Instituto «Maimónides» de Investigación Biomédica; ocupa cátedra de Medicina en la Universidad y es jefe de Servicio de Medicina Interna en el Hospital Reina Sofía de Córdoba, donde dirige la unidad de Lípidios y Arterioesclerosis.

El galardonado estuvo arropado en el acto de entrega por José María Ordovás Muñoz, catedrático de Nutrición y Genética en la Universidad de Tufts, en Boston, que se desplazó hasta Avilés para glosar la figura de su amigo de una manera cálida y entrañable. El profesor Ordovás Muñoz fue premiado por la Cofradía en 2008 con el HDL Colesterol bueno.



IRENE ALFONSO

En la élite del atletismo nacional desde hace años. En 2008 fue Medalla de Oro sobre 1.500 metros en los Juegos Iberoamericanos. En 2010 alcanzó título de campeona de España absoluta en 800 durante los campeonatos nacionales que se celebraron en Avilés. Irene Alfonso cuenta con un impresionante palmarés logrado a base de esfuerzo y sacrificio: diez veces internacional absoluta, tres veces internacional sub23 y en once ocasiones internacional junior. Sus marcas personales de 2.01.54 en 800 metros y 4.07.51 en los 1.500 la acreditan como una de las atletas de élite en el panorama nacional. Irene Alfonso nació en Avilés en febrero de 1981.

PREMIO MANDIL DE LA COFRADÍA



COPEAVILÉS

Comenzó sus emisiones en setiembre de 1973, en pleno proceso de desarrollo industrial y urbano de toda la comarca. Su indicativo era EAK91 y su denominación inicial Radio Popular de Asturias. Sus estudios estaban ubicados en la calle José Cueto y el equipo emisor quedó instalado en el monte de La Luz, la cota más alta del municipio avilesino. En sus primeros años la emisora COPE se convirtió en un nexo de unión entre barriadas y poblados nacidos al socaire de la nueva industria. En el año 1971 obtuvo el Premio Ondas, máxima distinción en el mundo audiovisual.



LUIS RODRÍGUEZ PÉREZ

Nacido en Avilés cuando corría el mes de abril de 1940, Luis Rodríguez Pérez es quien preside el Patronato de la Escuela de Artes y Oficios, entidad constituida hace ciento treinta y cinco años, que tiene un notable vigor y ocupa espacio destacado en la vida cultural de la comarca de Avilés. Con notable espíritu de sacrificio, con una voluntad férrea y con una inquebrantable decisión, Rodríguez Pérez asentó su vida en pilares como la familia, la educación y el amor al trabajo. Está en posesión de la insignia de plata de la Asociación de Maestros Industriales y de la insignia de oro del Ayuntamiento de Avilés.

PREMIO TODA UNA VIDA



CARLOS IGLESIAS RODRÍGUEZ

En la Universidad de Salamanca, su tierra natal, cursó estudios para licenciarse en Medicina y Cirugía. Tras ejercer en Segovia y actuar como profesor de patología médica en Salamanca, decide establecerse en Avilés. Eran los inicios de la década de los sesenta del pasado siglo. Obtuvo plaza de médico titular en el Ayuntamiento y tras opositar a la Seguridad Social tiene que trasladarse a León. Por aquel entonces el doctor Iglesias Rodríguez compatibilizaba la medicina oficial en León y el ejercicio de la medicina privada en Avilés. En 1977 obtiene plaza en Avilés. Y, partir de aquel momento, ejerció su labor en Avilés, hasta su jubilación, tras más de cuarenta años de actividad profesional.

PREMIO HDL COLESTEROL BUENO



LINA BADIMÓN MAESTRO

La profesora Badimón es directora del Centro de Investigación Cardiovascular de Barcelona, vicepresidenta electa de la Sociedad Española de Cardiología, integrante de diversos organismos nacionales e internacionales en Europa y Estados Unidos y autora de un gran número de artículos en revistas científicas altamente cualificadas. Su interés investigador se centra en la arteriosclerosis, trombosis y patología cardiovascular. Lina Badimón tomó contacto con la Cofradía al ser la glosadora de Valentín Fuster cuando, en 2009, la Cofradía del Colesterol distinguió al mencionado profesor con el premio que el pasado año recibió la propia doctora Badimón. El director del Hospital Mont Sinaí de Nueva York, Juan José Badimón, desplazado a Avilés para la ocasión, habló de su hermana Lina, teniendo en cuenta su abultado y destacado currículum investigador en materia cardiovascular.



SANDRA IBARRA

Fundadora y presidenta fundadora de la Fundación de Solidaridad Contra el Cáncer que lleva su nombre, Sandra Ibarra tiene una historia personal marcada por la superación, ya que, en dos ocasiones, se enfrentó a una leucemia linfoblástica aguda, primero con veinte años y después con veintisiete. Su experiencia la ha llevado a convertirse en un auténtico referente en el modo de afrontar la enfermedad. Ha publicado el libro. Las cuentas de la felicidad, que supone una fuente de optimismo e inspiración para el lector, pero también de reivindicación para enfrentar la enfermedad.

PREMIO INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN NUTRICIONAL



CENTRAL LECHERA ASTURIANA

Agrupados en torno a la figura de Jesús Saenz de Miera, por aquel entonces presidente de la Cámara Oficial Agraria, ganaderos de Asturias pusieron en marcha un proyecto sin precedentes al constituir Central Lechera Asturiana. Corría la década de los 60. Hoy Central Lechera es un referente nacional y, tras la constitución de CAPSA, primera industria láctea de España. Es líder en la venta de leche líquida, así como en nata y en mantequilla. En la actualidad cuenta con una plantilla de mil cuatrocientos trabajadores e instalaciones industriales distribuidas por toda la geografía nacional: Asturias, Lugo, Pontevedra, Gerona, Madrid y Menorca.

PREMIO MANDIL DE LA COFRADÍA



ASOCIACIÓN ECONÓMICA AMIGOS DEL PAÍS

Por su esfuerzo en la promoción y fomento de la cultura, en especial de todo lo que afecta a Avilés y su desarrollo, la Cofradía del Colesterol distinguió a la Asociación Económica Amigos del País con el premio Mandil de la Cofradía. El acta constitucional lo firmaron seis personas, entre ellas el que fuera cronista oficial de Avilés Justo Ureña Hevia. Constituida en el año 2003, la Asociación premiada ha organizado un gran número de actos de carácter público que han contado con un más que notable respaldo popular.

Entidad plural donde las haya, se declara independiente de cualquier ideología política y está abierta a todo aquel que quiera participar con la única obligación de respetar a quien no piense como uno mismo.

PREMIO TODA UNA VIDA



LUIS BARROSO SUÁREZ

Estudió medicina en Salamanca y, tras su licenciatura, realizó estudios en la especialidad de Radiología y Radioterapia. En 1954 abrió consulta en Avilés. Y si bien ejerció en otras plazas de Asturias, nunca llegó a abandonar la villa avilesina, donde alcanzaría plaza en propiedad en el ambulatorio central. El doctor Barroso Suárez se jubiló al cumplir los setenta años tras haber vigilado la salud de los avilesinos a lo largo de los cuarenta y dos años en que ejerció su actividad profesional.

PREMIO HDL COLESTEROL BUENO



JUAN TAMARGO MENÉNDEZ

Nacido en Posada de Llanera, estudió bachillerato en el Colegio de los Dominicos, de Oviedo, obteniendo licenciatura y doctorado en Medicina por la Universidad de Valladolid. Amplió estudios en centros y Universidades de Estados Unidos, Méjico y Alemania. Catedrático de Farmacología en la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid y director del Instituto de Farmacología y Toxicología. Catedrático honorario de Farmacología en la Universidad Nacional de Córdoba (Argentina), forma parte de las Reales Academias Nacionales de Farmacia y Ciencias Veterinarias como miembro de número, así como de la Real Academia Nacional de Medicina.



LUIS DEL OLMO MAROTE

Periodista, radiofonista y tremendo comunicador. Escribió las páginas más brillantes de la radiodifusión española y revolucionó la radio en España con su programa «Protagonistas». Berciano de nacimiento, es avilesino de corazón, ya que sus raíces se hunden en Villalegre. Su historial está repleto de premios, galardones y distinciones, entre los que destacan seis Ondas, una Antena de Oro, la medalla de oro de Gandhi que entrega la UNESCO, la *Creu* de Sant Jordi que concede la Generalitat de Catalunya, la llave de las ciudades de Barcelona y León, el Iberoamericano de Periodismo «Rey de España», la Medalla al Mérito en el Trabajo y el nombramiento como Doctor Honoris Causa por la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid.

PREMIO MANDIL DE LA COFRADÍA



ALBERTO DEL RÍO LEGAZPI

Escritor y periodista, autor de siete libros, alguno de ellos en colaboración con otros escritores. Ha sido articulista en revistas de ámbito nacional. Creó y dirigió el suplemento cultural El Grillo que editó el diario «La Voz de Avilés». Formó parte del «staff» de las Escuela Asturiana de Estudios Hispánicos. Ocupó el cargo de Jefe de Publicaciones, Documentación y Cinematografía Industrial de ENSIDESA. Dirigió más de una treintena de cortometrajes y documentales y ocupó plaza de jurado en el Festival de Cine de Gijón. Gerente de la Casa Municipal de Cultura de Avilés y su área de imagen, en la actualidad coordina investigaciones en el Archivo histórico de la villa.



JOSÉ ANTONIO ALONSO GONZÁLEZ

Restaurador gastronómico con gran experiencia y trayectoria en el sector de la hostelería; embajador de la gastronomía de la comarca por España e Iberoamérica. Colabora activamente con la Escuela de Hostelería de Pravia, Mancomunidad Turística de Avilés y con el Aula de Cultura del diario «La Voz de Avilés», donde dirige el grupo «Cocineras comarca Avilés» y con RTPA. Entre otras distinciones cuenta las referidas al reconocimiento a la Promoción Económica y Turística de Asturias 2007, el premio a la Excelencia Turística 2008 y el de la Iniciativa Empresarial Sector Turístico y Hostelería de la UCAYC a los que se unió el Mandil del Colesterol 2011.

PREMIO TODA UNA VIDA

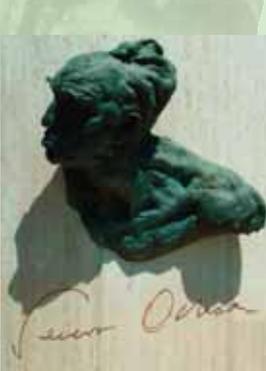


JOSÉ ESTÉVEZ BRAVO

Nacido en Ciudad Rodrigo. Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Salamanca. Se formó en Patología General. Especialista en Neurología y Psiquiatría, psicólogo por la Escuela de Psicología y Médico de Empresa. Fue jefe del Servicio de Neurología y Psiquiatría de ENSIDESA durante más de veinticinco años.

Ejerció la medicina en el Hospital Marqués de Valdecilla, en Santander, y en el Hospital Clínico de Madrid antes de recalcar en lo que se conoció como «hospitalillo» de ENSIDESA en Llaranes. Destacan sus estudios y publicaciones monográficas sobre el sistema nervioso periférico, sobre accidentabilidad y prevención y tratamiento del alcoholismo.

PREMIO HDL COLESTEROL BUENO



A la memoria de SEVERO OCHOA DE ALBORNOZ

Científico español nacido en Luarca (Asturias), en septiembre de 1905. Fueron sus padres el abogado Severo Manuel Ochoa y Carmen de Albornoz. Tras la muerte de su padre, cuando Ochoa tenía 7 años, su madre y él se trasladaron a vivir a Málaga, donde Severo realizó sus estudios elementales y bachillerato. Pronto desarrolló interés por la biología y se centró en el estudio del metabolismo energético. Junto con José Valdecasas, también estudiante como el propio Ochoa, trabajó en un método para aislar la creatina presente en la orina; ambos estudiantes lograron su objetivo a la par que desarrollaban un método para medir pequeñas cantidades de creatinina muscular. Alcanzada la licenciatura en Medicina, Severo Ochoa decide continuar trabajos de investigación. Diez años más tarde de alcanzar el doctorado, fija su residencia en Estados Unidos, realizando investigaciones sobre farmacología y bioquímica en la Universidad de Nueva York. El 1959 sus trabajos sobre la clave genética fueron distinguidos con el Premio Nobel. En 1967 fue nombrado Doctor Honoris Causa por la Universidad de Oviedo, una de las muchas distinciones que jalonan su trabajo científico. Severo Ochoa desempeñó un papel importante en la creación de lo que hoy es la Sociedad Española de Bioquímica y Biología Molecular. Durante los últimos años de su vida ejerció su magisterio en España.

Recogió el premio Margarita Salas, discípula del propio Severo Ochoa.

CARLOS FALCÓ Y FERNÁNDEZ DE CORDOVA, MARQUES DE GRIÑÓN

Graduado en Ingeniería Agrónoma por la Universidad de Lovaina (Bélgica). Amplió estudios en la Davis University, de California (EE.UU.). Ha sido uno de los pioneros en la modernización de la viticultura y el vino en España. En 1974 introdujo en España las variedades de uva Cabernet Sauvignon y Merlot que posteriormente extendió a la Chardonnay, Petit Verdot y Syrah.



PREMIO MANDIL DE LA COFRADÍA

BENJAMÍN LEBRATO

Presidente de la Cofradía «El Bollo», entidad nacida de la mano del doctor Claudio Luanco hace más de 120 años; la Cofradía fundó la fiesta de su mismo nombre llamada a unir a los avileños y ensalzar en sana armonía las costumbres festivas de la tierra. Benjamín Lebrato es editor, fotógrafo y miembro del Patronato de la Escuela de Artes y Oficios.



RAMÓN RODRÍGUEZ

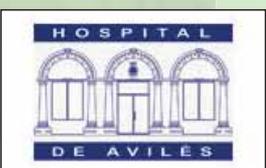
Pintor, ilustrador y ensayista de formación autodidacta en la pintura, campo en el que obtuvo numerosos premios. Hizo estudios de arte y se diplomó en pedagogía de las Artes Plásticas y en Medios Audiovisuales, en Alemania. En 1962 realizó su primera exposición pictórica individual en Avilés, abriendo lo que habría de ser una larga y exitosa carrera. Dirigió bienales, comisarió exposiciones y ha sido Director de la Escuela Municipal de Cerámica y del Centro de Arte y Exposiciones de Avilés. Cuenta con murales en distintos espacios públicos. Es autor de un diccionario elemental de Artes Plásticas.



PREMIO TODA UNA VIDA

FUNDACIÓN HOSPITAL AVILÉS

Fundada en la primera mitad del pasado siglo para dar atención sanitaria generalista. Actualmente se centra en la atención geriátrica. Está atendida por una comunidad de religiosas pertenecientes a la orden de las Siervas de Jesús. Cuenta con casi un centenar de camas.



ABUELO

FRANCISCO ALONSO COLINAS

Natural de León. Noventa y seis años, con más de sesenta como residente en Avilés.

PREMIO HDL COLESTEROL BUENO



VALENTÍN FUSTER CORULLA

Licenciado en Medicina por las Universidades de Barcelona y Edimburgo. Presidente del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares. Doctor Honoris Causa por varias Universidades. Premio Príncipe de Asturias de Investigación. Obtuvo el gran premio científico del Instituto de Francia. Es director del Instituto Cardiovascular del Hospital Monte Sinaí en Nueva York. Presidente de la Fundación Mundial del Corazón. Fue elegido científico distinguido por la Asociación Americana del Corazón, mérito concedido solamente a quince científicos por su trabajo en investigación cardiovascular. Es autor de «La ciencia de la salud. Mis consejos para una vida sana», en colaboración con Josep Corbella; «La ciencia y la vida», con José Luis Sampedro y Olga Lucas, y «Corazón y mente. Claves del bienestar físico y mental», junto con Luis Rojas Marcos.



LUZ CASAL PAZ

Cantante conocida artísticamente como Luz Casal, es una de las solistas más valoradas en la música popular española. Hija predilecta de Biomorto, localidad coruñesa en la que nació, ha sido distinguida por las ciudades de Madrid y París con la Medalla de Oro, y galardonada con la Medalla de las Artes y las Ciencias de Francia y con el premio «V de vida», de la Asociación Española de la Lucha Contra el Cáncer por su fuerza ejemplarizante a la hora de afrontar dicha enfermedad y por su solidaridad con las personas afectadas. Ha viajado a la India para participar en el programa «De mujer a mujer» que promueve la Fundación Vicente Ferrer con el objetivo de estrechar lazos de solidaridad entre las mujeres indias y la sociedad española. Vinculada a Avilés desde su infancia, Luz Casal ha vendido millones de discos desde el inicio de su carrera musical. Recientemente le fue concedido el Premio Nacional de Música.

PREMIO MANDIL DE LA COFRADÍA



COSME SORDO OBESO (†)

Veterano presidente que fue del Centro Asturiano de Madrid por la imagen que de Asturias proyecta la entidad en la capital de España. Nacido en Porrúa, concejo de Llanes, presidió la entidad por espacio de más de treinta años habiendo invertido mucho esfuerzo personal en conseguir que el Centro mantenga su carácter, su prestigio y su abanico de actividades.

COFRADÍA AMIGOS DE LOS QUESOS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

En la actualidad está formada por casi medio centenar de cofrades de número que se reúnen el primer martes de cada mes –a excepción de julio y agosto, para degustar quesos maridados con vino y hablar de gastronomía. Es la más antigua de cuantas cofradías existen en el Principado de Asturias y una de las más veteranas de España. Su creación se remonta a la primavera de 1984 en una iniciativa del pintor Orlando Pelayo. Los fines con la que fue creada se orientan hacia el estudio, conocimiento y divulgación de las excelencias de los quesos asturianos, colaboración en la organización de concursos y certámenes de quesos, y estimular el estudio e investigación de los quesos. Por su defensa y divulgación de las bondades de los quesos asturianos fue galardonada por nuestra Cofradía.



PREMIO TODA UNA VIDA



Familia LEÓN PÉREZ

Saga de médicos y profesionales de la salud a lo largo de varias generaciones. Desde 1874 Candamo, Soto del Barco, Castrillón y, por supuesto, Avilés e incluso Orense se han puesto en manos de la familia León Pérez en materia de salud. José María León Pérez ejerció la medicina hasta su jubilación en Avilés. Fue además alcalde del vecino municipio de Castrillón.

PREMIO HDL COLESTEROL BUENO



CARLOS LÓPEZ OTÍN

Su formación tuvo lugar en las Universidades de Zaragoza y Complutense de Madrid. Catedrático de Biología Molecular en la Universidad de Oviedo, donde desarrolla su labor investigadora desde 1987, destacando sus trabajos de investigación en enfermedades como el cáncer, la artritis o de enfermedades hereditarias. Ha recibido importantes premios por su labor, entre los que destacan el Nacional de investigación «Ramón y Cajal» en Biología; el «Carmen y Severo Ochoa» en Biología Molecular, el europeo en Bioquímica FEBS y el premio Rey Jaime I de investigación. Pertenece, como miembro de número, a la Real Academia de Ciencias Físicas, Exactas y Ciencias Naturales.



JOSÉ MARÍA ORDOVÁS MUÑOZ

Licenciado en Química y Bioquímica por la Universidad de Zaragoza. Alumno de Grande Coivián. Catedrático de Nutrición. Director del Laboratorio de Nutrición y Genética de la Universidad de Tufts en Boston (EE.UU). Investigador del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares de España. Especialista en estudios de nutrigenómica, especialidad que a partir de los conocimientos del genoma humano se orienta a establecer vínculos entre genes y alimentación. Los estudios de José María Ordovás confirman que la estrecha relación que hay entre nutrición, genes y la aparición de enfermedades. Autor del libro «La nueva ciencia del bienestar» de reciente aparición en el catálogo de la editorial Crítica.

PREMIO MANDIL DE LA COFRADÍA



JUAN MANUEL WES LÓPEZ

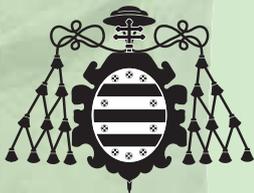
Nacido en Avilés. Periodista y escritor. Director del periódico «La Voz de Avilés» durante treinta y seis años, lo que le convirtió en decano de los directores españoles. Ha dictado conferencias en distintos foros, participado en charlas sobre diversos temas, especialmente los de carácter marino, tema del que es profundo conocedor. Varios libros colectivos sobre Avilés incluyen sus trabajos, entre ellos «Episodios y relatos, Avilés XX. El siglo que vivimos» y «Avilés: Evocación y recuerdo». Wes López es un constante colaborador de cuanta iniciativa se desarrolle en la comarca avilesina participando activamente en todas aquellas que requieren su presencia.



JOSÉ FRANCISCO ÁLVAREZ BUYLLA

Licenciado en periodismo por la Universidad de Pamplona ejerció esta actividad durante cuarenta años en los periódicos «La Voz de Asturias», «La Voz de Avilés», «El Correo de Asturias», «Correo7» donde fue director, y en «La Nueva España» hasta su jubilación. Sus trabajos periodísticos fueron muy seguidos por los lectores de los diarios en las que desarrollo su dilatada actividad laboral a lo largo de los años.

PREMIO TODA UNA VIDA



UNIVERSIDAD DE OVIEDO

Universidad pública con campus en Oviedo, Gijón y Mieres. Fundada a finales del siglo XVI inició sus actividades el 21 de setiembre de 1608. Durante el siglo XIX fue una de las diez universidades de España. En la actualidad cuenta con más de 25.000 alumnos y forma parte, como miembro fundador, del grupo 9 de Universidades, creado al objeto de promover la colaboración ante las instituciones universitarias.

ABUELO



ÓSCAR NIEMEYER SOARES FILHO (†)

Arquitecto brasileño. Reconocido como uno de los más influyente de la arquitectura moderna mundial. Autor de proyecto del Centro Cultural Internacional Óscar Niemeyer construido en Avilés y convertido en icono de la ciudad.

PREMIO HDL COLESTEROL BUENO



JUAN LUIS ARSUAGA FERRERAS

Licenciado y doctor en Ciencias Biológicas por la Universidad Complutense de Madrid. Catedrático de Paleontología. Premio Príncipe de Asturias de Investigación Científica y Técnica y premio Castilla León de Ciencias Sociales. Doctor Honoris Causa por la Universidad de Burgos y miembro del Museo del Hombre en París. Ha dictado conferencias en distintas universidades de Europa y América. Arsuaga Ferreras es miembro de la Academia de Ciencias de Estados Unidos y de la Real Academia de Doctores de España; codirector de las excavaciones en la Sierra de Atapuerca, en Burgos; Cueva del Conde, en Asturias, y Pinilla del Valle, en Madrid. Autor de numerosos trabajos en publicaciones científicas y de libros de ensayo y divulgación.



MIGUEL POCOVÍ MIERAS

Doctor en Ciencias Químicas. Catedrático de Bioquímica y Biología Molecular en la Universidad de Zaragoza. Secretario de la Fundación «Grande Covián». El doctor Pocoví Mieras es una de los más destacados expertos en los estudios sobre el colesterol y un reconocido investigador de la enfermedad de Gaucher, una patología hereditaria y considerada rara. Ha realizado diversas estancias de investigación en Universidades de Estados Unidos, Francia y Chile. Ha publicado cerca de un centenar de artículos originales de investigación en revistas internacionales, dirigido un total de veintitrés tesis doctorales e impartido más de ciento cincuenta conferencias en reuniones científicas.

PREMIO MANDIL DE LA COFRADÍA



UNIÓN DE COMERCIANTES DE AVILÉS Y COMARCA (UCAYC)

La Unión de Comerciantes de Avilés y Comarca, nació en 1978 como la organización de la pequeña y mediana empresa de comercio, turismo, hostelería y servicios de nuestra demarcación, representando desde sus inicios a los empresarios encuadrados en estos sectores de los municipios de Avilés, Castrillón, Corvera, Gozón y desde 1991 también con representación en la comarca del bajo Nalón, concretamente en los municipios de Soto del Barco, Muros de Nalón y Pravia.

Desde sus orígenes, en UCAYC han convivido todos los subsectores que podríamos englobar en un gran sector servicios (comercio, turismo, hostelería, etc.), porque la filosofía que inspiró la creación de la organización hace ya cerca de cuarenta años, además de la defensa y representación de los intereses profesionales, era y sigue siendo la promoción de nuestras ciudades y comarca, algo en lo que todos los sectores deben de ir de la mano. Por ello, la Unión de Comerciantes de Avilés cuenta en estos momentos con un alto nivel de representación, más de 1.100 empresas, que la convierten en una organización muy dinámica en el entramado económicosocial de la comarca de Avilés, y de todo el Principado de Asturias. El alto nivel de representación y el dinamismo de la Asociación y de las empresas que representa, es lo que hace considerar a UCAYC como un agente económico y social imprescindible en Comarca Avilés.

PREMIO TODA UNA VIDA



JOSÉ ANTONIO VALLINA MARTÍNEZ y LUIS VALLINA MARTÍNEZ

El cirujano José Antonio Vallina nació en Soto del Barco pero cuando aun era bebé su familia se trasladó a la villa de Avilés, más concretamente al barrio de Sabugo. Junto con su hermano Luis, traumatólogo, ha sido una de las referencias médicas locales durante más de medio siglo.

ABUELO

AURELIA FERNÁNDEZ SOLÍS

Nacida en Villalegre el 28 de marzo de 1908. Durante años se ocupó en la fábrica de camisas en el propio Villalegre. Tras desplazarse al domicilio conyugal en Trasona, volvió a su lugar de origen al enviudar a la edad de 74.

PREMIO HDL COLESTEROL BUENO



MARGARITA SALAS FALGUERAS

Natural de Canero, concejo de Valdés, Asturias. Bioquímica, licenciada por la Universidad Complutense de Madrid. Discípula de Severo Ochoa con el que trabajó en Estado Unidos. Ha publicado más de 200 trabajos científicos. Junto con su esposo, el también científico Eladio Viñuela, fue impulsora de la investigación española en el campo de la bioquímica y la biología molecular. Doctora Honoris Causa por varias Universidades: Oviedo, Murcia, Extremadura, Politécnica de Madrid; Málaga, Cádiz, etc. Forma parte de la Real Academia de Ciencias Naturales Físicas y Matemáticas, de la Real Academia de la Lengua y de la Academia Europea de Ciencias y Artes además de la Academia Nacional de Ciencias de Estados Unidos, siendo la primera mujer española que entra en esta institución. Entre otras distinciones cuenta con el premio Jaime I de investigación; el Premio Nacional de Investigación «Santiago Ramón y Cajal» y la Medalla de Oro al Mérito en el Trabajo



MARÍA NEIRA GONZÁLEZ

Asturiana. Nacida en La Felguera. Doctora en Medicina por la Universidad de Oviedo. Ejerció la medicina con «Médicos sin fronteras» en Centroamérica y con la ONU en Mozambique y Ruanda. Directora del departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en Ginebra. Fue condecorada por el gobierno francés con la Orden del Mérito Nacional. Acompañó a la directora de la Organización Mundial de la Salud, Margaret Chan, para recoger el Premio Príncipe de Asturias de Cooperación Internacional concedido a la OMS en 2009.

PREMIO MANDIL DE LA COFRADÍA



MARGARITA FERNÁNDEZ (†)

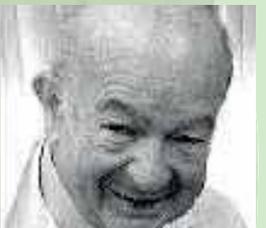
Una institución en la comarca como representante durante varias legislaturas de Illas, municipio del que fue alcaldesa conjugando la actividad política con sus labores como ama de casa y como trabajadora del campo. Gran colaboradora de la Cofradía del Colesterol.

MANCOMUNIDAD TURÍSTICA «COMARCA AVILÉS»

Dinamizador de actividades turísticas para la promoción de nuestra comarca. La mancomunidad desarrolla su actividad entre el Cabo de Peñas y la desembocadura del río Nalón, en el corazón marítimo de la región. Formada por los municipios de Avilés, Castrillón, Corvera e Illas, sus atractivos turísticos más destacados lo componen el Casco Histórico de Avilés, las playas del litoral costero y los amplios espacios naturales representativos de la geografía rural asturiana. El casco histórico de Avilés, declarado Conjunto Histórico Artístico, está considerado como la villa medieval de Asturias. Recorriendo sus tranquilas calles jalonadas de soportales, plazas, iglesias y palacios, se puede realizar un paseo por la historia desde el S. XII hasta la actualidad, entre espacios y edificios representativos de los estilos arquitectónicos románico, gótico, barroco y modernista. La gastronomía, basada en los pescados, mariscos, carnes y productos de la huerta, permite disfrutar de sabrosos platos elaborados en sus diversas variedades.



PREMIO TODA UNA VIDA



Familia de médicos avilesinos DÍAZ VALDÉS

Seis generaciones dedicadas a la medicina y a la población avilesina. El fundador de la saga Nicolás Díaz Riva, comenzó a ejercer en la villa en el año 1944, tras dejar su Galicia natal y su paso por Gozón. De sus seis hijos varones cinco siguieron el ejemplo de Nicolás y estudiaron medicina. Gran parte de sus nietos también han seguido la tradición familiar y han dedicado sus estudios a las ciencias relacionadas con la salud como Medicina o Farmacia.

PREMIO HDL COLESTEROL BUENO



JUAN JOSÉ BADIOLA DÍEZ

Aunque nacido en la provincia de León, reside en Zaragoza desde 1976. Científico experto en el denominado «mal de las vacas locas». Estudió veterinaria en la U. Complutense de Madrid licenciándose con nota de sobresaliente. Es catedrático de la Facultad de Veterinaria de la Universidad de Zaragoza, donde fue rector del año 92 al 2000. Ha participado en numerosos comités científicos y en actividades de evaluación investigadora en España y en otros países de la Comunidad Europea. Ha sido galardonado con la Gran Cruz del Mérito Militar, fue nombrado Hijo Adoptivo de Zaragoza y distinguido como Aragonés con Denominación de Origen.



ESTEBAN PÉREZ ALMEIDA

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Salamanca. Miembro de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología. Dirige programas radiofónicos con los que ha obtenido distintos premios.

PEDRO MATA LÓPEZ

Médico endocrinólogo, presidente de la Sociedad Española de Hipercolesterolemia. Director de la unidad de Lípidos de la Fundación Jiménez Díaz. Realizó la estancia postdoctoral en Tufts University, Boston (USA). Profesor visitante en la Universidad de Valparaíso (Chile). Ponente invitado en numerosas conferencias nacionales e internacionales relacionadas con el control de los factores de riesgo cardiovascular y con las hiperlipemias genéticas, especialmente la hipercolesterolemia familiar.



RAFAEL ANSÓN OLIART

San Sebastián, 1935. Presidente de la Real Academia Española de Gastronomía. Doctor en Derecho. Ingresó por oposición en el Cuerpo de Técnicos de Información y Turismo. Fue director del Instituto de Opinión Pública y director general de Radiotelevisión Española en los inicios de la transición española.

PREMIO MANDIL DE LA COFRADÍA



JOSÉ RAMÓN BERRIOZABAL (†)

Nacido en Elorrio (Vizcaya). Ligado al restaurante Ikea durante más de tres décadas, Berriozabal logró llevar al restaurante a la lista de los imprescindibles en Euskadi. Estrella en la famosa Guía Michelin. Fallecido en mayo de 2012.



TICO MEDINA

Periodista, reportero y prolífico escritor con más de una veintena de títulos publicados. Ha recorrido el mundo entero en la búsqueda de historia para sus lectores, entrevistado a las más altas personalidades Fidel Castro, Salvador Dalí y Che Guevara entre otros. Ha obtenido dos premios Ondas y una Antena de Oro y participado en la elaboración de guiones cinematográfico.



MIGUEL SIERRA

Mejor pastelero de España en 2001.



MAGDALENA ALPERI

Escritora, profesora e investigadora de las más amplias cocinerías.

PREMIO HDL COLESTEROL BUENO

**BARTOLOMÉ BELTRÁN PONS**

Médico, escritor y experto en comunicación audiovisual. Licenciado en Medicina y académico de las Reales Academias de Medicina de Murcia y Valladolid. Editorialista y columnista de publicaciones sanitarias. Fundador de Antena 3, es en la actualidad su director de Prevención y Servicios Médicos. Es conocida su tarea de producción informativa y de divulgación en programas de prensa, radio y televisión sobre salud y ciencias biomédicas.

**CLAUDIO MARISCAL DE GONZALO**

Médico por vocación y endocrino por admiración hacia el doctor Gregorio Marañón. Presentador de programas sobre la salud y calidad de vida en TVE a través de los espacios «Al hilo de la vida» y «A su salud».

Es autor de distintas publicaciones «100 errores de la nutrición», editado por Temas de Hoy. El diario «El Mundo», a través de encuesta, lo incluyó entre los cien españoles más influyentes.

A la memoria de ÁLVARO CUNQUEIRO

Novelista, poeta, dramaturgo, periodista y gastrónomo. Fue un escritor polifacético y su extensa obra literaria abarca los campos periodístico, poético, narrativo y teatral, así como trabajos de traducción. El premio fue recogido por representantes del Ayuntamiento de Mondoñedo.

**FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN**

Fueron sus presidentes fundadores Francisco Grande Covián y Gregorio Varela Mosquera. Tiene realizadas gran número de publicaciones sobre temas referidos a la alimentación. Recogió el premio la doctora Olga Moreiras.

PREMIO MANDIL DE LA COFRADÍA

**MANUEL PIEDRAHITA TORO**

Titulado por la Escuela de Periodismo. Activo profesionalmente desde la década de 1960. En sus inicios profesionales trabajó para la Agencia de noticias Europa Press, medio al que seguirían «Pueblo» y «Nuevo Diario». En 1981 fue director de informativos de Radio Nacional de España para pasar posteriormente a Televisión Española como corresponsal en Bonn. Fue presidente de la Federación Andaluza de Cofradías Vínicas y Gastronómicas (FECOAN) así como presidente de la Cofradía Amigos del Olivo en Baena (Córdoba).



A tres prestigiosos restaurantes asturianos:

REAL BALNEARIO, en Salinas;
CASA GERARDO, en Prendes y
CASA FERMÍN, en Oviedo.

**JOSÉ LUIS VIGIL FÉLIX**

Empresario, con amplia actividad internacional. Miembro del grupo de música pop-rock «Los Linces».

PREMIO HDL COLESTEROL BUENO



In memoriam Profesor GRANDE COVIÁN

Asturiano. Catedrático de Bioquímica, fundador de la Sociedad Española de Nutrición. Se graduó en medicina en 1931, con premio extraordinario de licenciatura. Obtuvo su Doctorado también con las máximas calificaciones en Madrid. Su labor investigadora la inició en el Instituto Jiménez Díaz de la capital de España. En la década de los años cincuenta empieza a trabajar en EE.UU., en la Universidad de Minnesota. Realizó trabajos de gran calidad sobre nutrición. Regresó a España y se instaló en Zaragoza, en cuya Universidad había obtenido cátedra antes de su periplo por Estados Unidos. Recogió el premio su hija Gloria Grande Mingo.



MANUEL TORREIGLESIAS

Nació en Puentedeume (La Coruña). A pesar de que se diplomó en Filosofía y Letras, la mayor parte de su actividad profesional la desarrolló en los medios de comunicación audiovisuales, especialmente en espacios divulgativos y de calidad de vida. Tras su trabajo en los medios de titularidad pública (ingresó en TVE en 1964), pasó a la empresa privada para presentar en Intereconomía un espacio de divulgación medicocientífica. Es autor de varios libros sobre temas relacionados con la calidad de vida. A lo largo de su trayectoria profesional su trabajo se ha visto galardonado con diversos premios, entre ellos Micrófono y Antena de Oro.



RAMÓN SÁNCHEZ OCAÑA

Nacido en Oviedo. Tras licenciarse en Periodismo y cursar estudios de Filosofía y Letras comenzó a trabajar en el diario «La Voz de Asturias» y posteriormente en «La Nueva España» para, una vez en Madrid, integrarse en la redacción de «In formaciones». En 1971 ingresa en TVE. Tras varios años en los servicios informativos, su trayectoria gira pronto hacia los espacios de divulgación científica y médica con una enorme aceptación del público, lo que convierte a Ramón Sánchez Ocaña en un personaje muy popular en España.



JESÚS BERNARDO GARCÍA

Nació en Avilés. Licenciado en Medicina por la Universidad de Santiago de Compostela. Médico nutriólogo especialista en Nutrición y Dietética Terapéutica por el Hospital Robert Debré, de la Universidad de Reims (Francia) y especialista en nutrición deportiva por la Universidad Paul Sabatier de Toulouse. Pertenece a la Asociación Francesa de Nutrición, a la Asociación de Nutrición y Dietética y a la Asociación de la Lengua Francesa para el estudio de la Diabetes y Enfermedades Metabólicas (ALFE-DIEM). Es miembro de la Comisión de Nutrición del Comité Olímpico Español. Ha realizado numerosos trabajos sobre nutrición que han sido publicados en prensa, libros y revistas especializadas.

PREMIO MANDIL DE LA COFRADÍA

ESTELA LOPÉZ PESQUERA (†)

A título póstumo. Integrante de la Cofradía del Colesterol.



MARÍA Y FÉLIX LOYA (†)

Propietarios del restaurante «San Félix» y cabeza de una importante saga de restauradores.



UNIDAD DE NUTRICIÓN, ALIMENTACIÓN Y METABOLISMO

Dr. Jesús Bernardo García
Médico Nutriólogo
CEO UNAM
(Chief Executive Officer)

Dña. Araceli Llerandi Trespacios
Directora UNAM

Dña. Isabel Alba Cebrián
Sports termography specialist

Dña. Marta García Alba
Dña. María José Pérez Díaz
Secretaria

Dña. Nerea Rocha López
Dña. María Peón Fernández
Dña. María Portaluppi Ayuso
Dña. Vicky Bengoa González
Nutricionistas

Tratamientos personalizados de las enfermedades asociadas a la alimentación:

DIABETES

HIPERCOLESTEROLEMIA

HIPERTENSIÓN

INSUFICIENCIA RENAL

HEPATOPATÍAS

HIPERURICEMIAS

PARKINSON

OBESIDAD

BULIMIA

ANOREXIA

NUTRICIÓN INFANTIL

NUTRICIÓN PARA DEPORTISTAS

NUTRICIÓN PARA EMBARAZADAS

AVILÉS: C/ La Cámara, 35 - 2º
GIJÓN: C/ Aquilino Hurlé, 47 - Bajo

984 18 03 03
664 21 45 45



suprema



— En Cada Vaso —

25%*
PROTEÍNA

50%**
CALCIO

100%**
VITAMINA D

De la cantidad diaria recomendada

NUTRICIÓN EXTRA PARA AYUDAR A
MANTENER TU MASA ÓSEA Y MUSCULAR

DESNATADA Y SIN LACTOSA

*IR: Ingesta de referencia. **VRN: Valor de Referencia de Nutrientes.
Ingesta de referencia de un adulto medio (8.400 KJ/2.000 KCAL).



En un solo vaso tendrás
el **calcio**, la **proteína**
y la **vitamina D** que ayudan
a mantener tu masa
ósea y muscular.