

# 25

AÑOS EN IMÁGENES

## El origen, un grupo de amigos reunidos en La Tenada, en Illas

La Cofradía del Colesterol fue fundada el 24 de noviembre de 1996 por un grupo de avilésinos preocupados por el fomento de los buenos hábitos alimenticios. Se habían reunido para comer en La Tenada, de Illas.



## Desayunos saludables para los escolares de la comarca todo el año

Una de sus actividades más destacadas a lo largo del año es la promoción de desayunos saludables entre los escolares de la comarca. También organizan acciones específicas en eventos locales como el Mundial de duatlón.



## Una historia de alimentos sanos

La Cofradía del Colesterol Bueno HDL llega al cuarto de siglo con una exposición y a ritmo coral: "Todos deberíamos comer sano"

Nel OLIVEIRA

Todo comenzó un 24 de noviembre de 1996, cuando los primeros cofrades del colesterol degustaron en La Tenada, en Illas, un menú de campeones. Desde entonces –y "por orden de nuestros médicos", asegura el actual presidente de la Cofradía del Colesterol Bueno HDL, Sabino González– decidieron aflojar el pie del acelerador y divulgar los buenos hábitos alimenticios.

Todo ello ya forma parte de su historia, que este año cumple 25 años. Para celebrarla, más de medio centenar de cofrades se dieron cita ayer en el hotel 40 Nudos de Avilés para volver a verse las caras tras la pandemia e inaugurar una exposición que "recuerda quiénes somos", según señala Sabino González. Más de 50 fotografías históricas, trofeos, folletos, libros e instrumentarias arroparon el acto.

Por su parte, el coro de la cofradía –formado por 14 de sus 22 in-

tegrantes– deleitaron a los presentes con tres temas, cantados por este orden: "Avante, patrón", "Cruz de Olvido" y, por último, "Esclavo y amo". La música fue el aperitivo a una comida saludable de celebración.

Entre las labores divulgativas de la cofradía, una de sus principales pasa por los más pequeños. "Concienciar a las familias es importante, porque hacen más bien poco porque los jóvenes comen sano", lamentó Sabino González. De hecho, aunque a bote pronto parezca lo contrario, comer sano no es tan difícil como parece. "Solo hay que aprender y proponérselo de verdad", afirma Rogelia González, cofrade desde hace más de un lustro. "Al final todo son productos que se consumen a diario, solo depende de cómo los prepares", dijo. Un mensaje que comparte su compañera Mercedes Bustelo, integrante de la Cofradía del Colesterol desde hace cuatro años. "Todos deberíamos comer sano", resume.



Un momento del almuerzo de hermandad para celebrar el aniversario. En la mesa presidencial, de pie, la concejala Yolanda Alonso se dirige a los asistentes. Junto a estas líneas, un detalle de la exposición. Mara Villamuza



## La exposición podrá visitarse hasta finales de mes en el hotel 40 Nudos

Nel OLIVEIRA

La exposición de los 25 años de historia de la Cofradía del Colesterol Bueno HDL será visitable en el salón Bocana del hotel 40 Nudos de Avilés hasta finales de noviembre. La entrada es completamente gratuita y estará habilitada durante el horario comercial del establecimiento. La muestra inaugurada ayer cuenta con medio centenar de fotografías, premios, folletos, libros e instrumentarias de la cofradía.



### Los cofrades, protagonistas de una entidad con 147 miembros

Los miembros de la Cofradía del Colesterol son en la actualidad 147, aunque al acto de ayer solo pudieron acudir 63. En la imagen, uno de los actos de reconocimiento a los miembros de la entidad.



### La última gala, con Saúl Craviotto en un acto en el paseo de la ría de Avilés

La pandemia obligó a unir en un acto los reconocimientos del año 2020 y 2021 de la Cofradía del Colesterol. Uno de los protagonistas fue Saúl Craviotto, quien participó en la firma del monolito en el paseo de la ría.



## SABINO GONZÁLEZ

Presidente de la Cofradía del Colesterol

# “Queremos traer a Avilés un congreso mundial de nutrición”

Nel OLIVEIRA

Tras Enrique Abarrio y José Luis Valledor fue Sabino González asumió –y aún mantiene– la presidencia de la Cofradía del Colesterol Bueno HDL. La asociación es-

tá de aniversario, cumple un cuarto de siglo. Por tanto, González analiza el impacto de la pandemia, los problemas alimenticios a nivel mundial y el futuro que le viene por delante a la cofradía.



Sabino González. | Mara Villamuza

### –¿Qué supone para la cofradía celebrar 25 años?

–Que una sociedad gastronómica reconvertida en divulgadora de los buenos hábitos alimenticios llegue a 25 años es un hito importante. Como tal lo consideramos.

–Los problemas alimenticios actuales en todo el mundo son bien conocidos por todos. El colesterol no deja de ser uno de ellos.

–Colesterol, obesidad, cardiopatías... todas relacionadas con la mala circulación y el corazón. Por eso estamos divulgando los buenos hábitos alimenticios entre los más jóvenes. En estos 25 años unos 32.000 escolares han pasado por nuestro programa de desayunos cardiosaludables, tanto en Asturias como en Galicia, León o Santander.

### –¿Cómo sufrieron la pandemia?

–Mal. Una cofradía como la nuestra está acostumbrada a tener contacto, a hacer reuniones. Somos gente de edad considerable. Nos pudimos apañar con las nuevas tecnologías, pero lo que prima es el contacto físico. Tuvimos que parar nuestros programas en colegios, conferencias y premios. La pandemia ha supuesto un antes y un después, un punto de inflexión para el devenir de la cofradía.

### –¿Cuál será ese devenir?

–A partir de enero seguiremos dando los desayunos cardiosaludables en los colegios. La trayectoria es reactivar al máximo ese programa de desayunos, convocar la edición de los premios de cara a 2022 y traer a Avilés un congreso de nutrición internacional.