

El deporte avilesino, salud y éxitos

La energía de un desayuno olímpico

Un centenar de escolares iniciaron el día alimentándose igual que deportistas como la medallista en los Juegos de Londres Ángela Pumariega, que estuvo con ellos en la actividad

Marta BERNARDO
“Nunca he tenido una dieta estricta, pero sí que tengo que comer equilibrado”, explicó la regatista Ángela Pumariega, medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Londres, al centenar de niños que participaron ayer en el “desayuno olímpico” que abrió los actos de los premios de la Cofradía del Colesterol Bueno. La comisión de nutrición y hábitos saludables del Comité Olímpico Español, galardonada en esta edición de los premios, organizó la actividad para alumnos de los colegios San Nicolás, San Fernando y Sabugo, que disfrutaron de un desayuno completo y equilibrado.

Los pequeños tenían sobre las mesas del hotel NH Palacio de Avilés leche semidesnatada –que podían acompañar con cacao o cereales–, pan con tomate y jamón ibérico con aceite de oliva virgen extra, fruta –kiwi, piña y naranja en rodajas– y yogur natural. Alimentos de los que dieron buena cuenta mientras escuchaban los consejos de Pumariega; el árbitro internacional de balonmano Ramón Gallego; el vicepresidente del COE y presidente de la comisión de nutrición de la entidad, Carmelo Paniagua, y el doctor Jesús Bernardo, también miembro de dicha comisión. Les acompañaron además el director general de Deportes, José Manuel Tuero, y la concejala de Educación, Yolanda Alonso.

“Una de las misiones del COE es inculcar en los más jóvenes hábitos de vida saludable y uno de los más importantes es la alimentación. Tenemos que convencerlos de que con esos hábitos serán más grandes, más fuertes y más inteligentes”, explicó Paniagua, que hace dos días fue galardonado con la



Arriba, un grupo de niñas, durante el “desayuno olímpico”. A la izquierda, Bernardo, Tuero, Pumariega, Paniagua, Gallego y Alonso. | RICARDO SOLÍS

Orden Olímpica 2015 por su contribución al deporte.

“Estáis en la edad de aprender a comer para que de mayores no os cueste comer bien”, les dijo Ángela Pumariega a los participantes, aunque insistió en que no se trata de hacer una dieta: “Mi desayuno es similar al que propone-

mos aquí, aunque a mi entrenador no le hace mucha gracia que coma cereales. Le gustaría que metiera algo más de proteínas, pero es un regalo que me hago cada día, porque me gustan mucho”. La gijonesa contó a los pequeños que para participar en Londres 2012, donde ganó su oro, el peso mínimo de las regatistas eran 68 kilogramos. “Yo pesaba 50 y tuve que coger ese peso, pero no podía ser con palmeras de chocolate, porque hubiese bajado mi rendimiento. Mi alimentación se adaptó y lo hice de forma sana”, señaló.

Gallego insistió en que los árbitros –jueces, como él prefiere llamar a sus compañeros– también son deportistas y también tienen que cuidarse. Además, explicó que es importante para los deportistas alimentarse bien por una razón que le toca de cerca a su gremio: “Es una buena forma de luchar contra el doping. Los deportistas tienen unas exigencias de energía muy grandes y cuando no tienen una buena forma de comer intentan corregirlo con trampas”, sentenció el árbitro, que llegó a pitar la final de balonmano en los Juegos de Atlanta 96.

Hoy se entregan los premios de la cofradía a las 20.00 horas en el auditorio de la Casa de Cultura. Junto a la comisión del COE recibe el premio “HDL colesterol bueno” el catedrático de Nutrición de la Universidad de Navarra José Alfredo Martínez. Además, la atleta avilesina Alba García y la presidenta de honor de Cruz Roja Avilés Nelly Fernández serán galardonadas con el premio “Mandiles de la cofradía” y el psiquiatra José Luis Morán, con la distinción “A toda una vida”, por sus aportaciones a inculcar y estudiar los hábitos saludables.

La ciudad reconoce el trabajo de sus deportistas más destacados

La alcaldesa Mariví Monteserín recibió ayer en el salón de actos del Ayuntamiento a 45 deportistas de clubes avilesinos que lograron subir al podio en los campeonatos de España, Europa y el Mundo durante la pasada temporada. Entre los homenajeados destacan el medallista en el Mundial de duatle y triatle, Javier Carnero, y su hija Claudia Carnero, podio en el Europeo de triatle (ambos del Taekwondo Avilés), además de Francisco Sanmartín (Cosa Nueva), medalla europea en duatlón adaptado. Estos 45 deportistas recibirán un premio en la Gala del Deporte Avilesino, que tendrá lugar el 2 de diciembre en la Casa de Cultura. En la imagen, foto de familia de los deportistas.

