**Mexicanos priorizan la nutrición y ejercicio como parte de sus metas clave para 2025**

* **‘’Quitando excusas con el Reto Quaker®’’** es la iniciativa que invita a las personas a mejorar sus hábitos a través de la alimentación y actividad física.
* Durante el cierre de 2024 el 36% de los mexicanos mencionaron que buscan mejorar su alimentación, de acuerdo con Kantar.
* Al incluir diariamente 4 cucharadas de avena Quaker®, se puede disfrutar de los beneficios de este súper grano, que es rico en vitaminas del complejo B y ácido fólico, además de que aporta fibra soluble que puede ayudar a la digestión y el bienestar general.

**Ciudad de México, 20 de enero de 2025.**  Durante el cierre de 2024,el 36% de los mexicanos se ha propuesto mejorar su alimentación de manera más nutritiva para el próximo año, mientras que un 21% tiene como objetivo incorporar el ejercicio y el gimnasio a su rutina, de acuerdo con el estudio “[Navidad 2024](https://es.scribd.com/document/808776816/Kantar-Estudio-Navidad-2024-FINAL)” realizado por la firma Kantar.

En respuesta a estas metas, Quaker®, la marca líder en nutrición de PepsiCo, refuerza su compromiso para contribuir a que las personas puedan tener un mejor estilo de vida a través de **“Quitando excusas con el Reto Quaker®”.** Esta iniciativa tiene por objetivo ser el aliado ideal para quienes buscan tener mejores hábitos, ofreciéndoles actividades físicas gratuitas y recetas prácticas que resaltan los beneficios de la avena, la cual permite proporciona nutrientes esenciales para poder optimizar el funcionamiento del cuerpo de manera diaria.

*‘’Este 2025, Quaker® busca alentar a las personas a descubrir su mejor versión, combinando nutrición y ejercicio para alcanzar un mayor bienestar. Creemos que los hábitos son la clave para lograr cualquier meta, por eso ofrecemos actividades diseñadas para fortalecer la constancia, perseverancia y motivar a los participantes en quitar excusas y poder avanzar hacia sus metas", dijo Liliana Huerta, directora de Marketing de Quaker®.*

Las actividades que proporcionará Quaker® al público serán las siguientes:

1. **Reto Quaker®**: Tercera edición de este reto que motivará a los participantes a mejorar su bienestar durante **21 días**. A través de rutinas de ejercicio y recetas con avena, los consumidores potenciarán su rendimiento físico y salud en general. Para unirte, regístrate [aquí](https://wa.me/5218005023600?text=retoquaker)a partir del 20 de enero.
2. **Social Running Club**: Quaker® invita a todos a participar en corridas los sábados **15** y **22 de febrero,** así como el **1 de marzo**, a partir de las **7:00 horas**. Las actividades estarán lideradas por **Javier Vazquez, Diego Calzada, Evelyn Guijarro, entre otros**. El punto de reunión será en **Cafetería Agroecológica Casa Tlalli.**
3. **Clases en estudios Commando:** En alianza con el estudio Commando, centro líder en el ámbito del fitness en México, Quaker® ofrecerá clases gratuitas de entrenamiento funcional **en diferentes horarios en las fechas 25, 26 y 27 de febrero; en las sucursales de Artz, Condesa y Polanco**. Las inscripciones estarán abiertas para todos los interesados a través de las redes sociales de Quaker®
4. **Quaker Fest**: Vive la experiencia Quaker® en la Fuente Xochipilli **Chapultepec** del **7 al 9 de febrero**. Este evento gratuito incluirá actividades interactivas, talleres y degustaciones que te inspirarán a descubrir tu mejor versión.

**La avena: fuente de nutrientes con tan solo 4 cucharadas diarias.**

La avena Quaker® tiene diversos nutrientes que utiliza el cuerpo para funcionar. Al incorporar 4 cucharadas al día a la alimentación - ya sea en licuados o en bowls - es posible poder disfrutar de sus beneficios nutrimentales, ya que contiene vitaminas del complejo B, como la B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B6 y ácido fólico. Gracias a su contenido de fibra, puede ayudar a una buena digestión y contribuye al bienestar general.

*"Un licuado o tazón de avena se puede transformar en energía que el cuerpo utiliza para sus funciones diarias, brindando saciedad al mismo tiempo. Es una excelente fuente de vitaminas y minerales esenciales. Además, la avena Quaker® destaca por su versatilidad, permitiéndonos integrarla fácilmente en nuestra alimentación con preparaciones sencillas y deliciosas", mencionó Brenda Salgado, Directora de Nutrición de Quaker®.*

Quaker® es una marca fundamental dentro de PepsiCo, guiada por su visión PepsiCo Positivo (pep+), la cual promueve el bienestar a través de Elecciones Positivas. Esto significa ofrecer a los consumidores información clara sobre su portafolio para que elijan las opciones más convenientes según sus necesidades y estilo de vida.

Para más información sobre cómo participar en las actividades de **Quaker®**, visita sus redes sociales: Instagram y X: Quaker\_mx o FB: Quakermx

COME BIEN

**Sobre PepsiCo Alimentos México**

PepsiCo México es una de las compañías de productos de consumo más grandes del país. Es líder mundial en el sector de alimentos y bebidas, con una cartera de productos que incluye 22 de las marcas más emblemáticas en el mundo. Tenemos más de 110 años en los hogares mexicanos, con productos deliciosos y cada vez más saludables, como Sabritas, Gamesa, Quaker, Pepsi, Gatorade y Sonrics, con presencia en todo el territorio nacional. Junto con nuestro socio embotellador, somos fuente de más de 80 mil empleos directos e influimos de manera significativa en el sector de fabricación, agricultura y servicios profesionales.

Para obtener más información, visite pepsico.com.mx y síganos en Twitter y Facebook: @PepsiCoMex.

**Contacto de prensa:**

Paola Ruiz

Senior Account Executive | Another Company

Cel. 55 85777630

E-mail: [paola.ruiz@another.co](mailto:paola.ruiz@another.co)