



## Una vida activa requiere de un gran aliado: la avena

- € *La avena Quaker® te aporta energía para alcanzar tus objetivos relacionados con el ejercicio. Esto gracias a su contenido de proteína, vitamina B1, y magnesio, que puede ayudarte a rendir al máximo en cada una de las actividades físicas.*
- € *Con sus grandes beneficios a nivel nutrimental, la marca experta en nutrición te alienta a alcanzar tu mejor versión en sus sesiones de entrenamiento funcional en la Ciudad de México.*

**Ciudad de México, 20 de marzo de 2024.**- Antes de que existieran los gimnasios, el *Les Mills* y todos los programas que ofrece el contemporáneo mundo del *fitness*, la avena ya acompañaba a las personas a lograr sus metas a través de la alimentación. Gracias a su contenido de fibra y proteína, cada porción te proporciona saciedad y la energía necesaria para alcanzar tus propósitos en el terreno deportivo.

Si quieres favorecer tu rendimiento físico, lo que consumas antes, después y durante la práctica del ejercicio, tiene un gran impacto. ¿Sabías que la avena es fuente de carbohidratos complejos, un nutrimento clave de la alimentación? Con el propósito de fomentar nuevos hábitos que fomenten el bienestar, Quaker®, la marca experta en nutrición comparte tres actividades que puedes realizar un fin de semana en la Ciudad de México para comenzar tu transformación interior este 2024.

### Un gran aliado para el *running*

La experiencia de correr en los senderos del Bosque de Chapultepec es inigualable. Su ruta boscosa invita a inhalar naturaleza y a entrar rápidamente a un estado de relajación entre sus sensacionales circuitos arbolados. Este emblemático destino es uno de los más visitados por los amantes del *running*.

Inicia esta actividad con un recorrido en la popular pista de El Sope, sumergiéndote paso a paso entre un espléndido lago y la estética de sus monumentos. Procura consumir una deliciosa receta a base de avena dos horas antes de realizar la carrera, ya que brindará carbohidratos que benefician tu desempeño.

El éxito en una carrera o en la práctica de *running* está relacionado con un aporte adecuado de energía proveniente de carbohidratos para nutrir tus músculos. Por eso, también resulta importante individualizar con un profesional de la salud el requerimiento de carbohidratos de cada persona.

### El súper impulso del entrenamiento funcional

El entrenamiento funcional se ha convertido ya en una de las actividades más valoradas dentro del universo *fitness*. Esta serie de ejercicios compuestos permite mejorar la condición física de forma integral, fortaleciendo músculos y articulaciones de forma simultánea.

Por eso, [Quaker®](#) invita al público capitalino a participar en una de sus clases de entrenamiento funcional que se realizará en la sucursal Olivar de La Comer, ubicada en Av. De las Torres 446, San José del Olivar, Olivar de los Padres, las cuales se impartirán el 24 de marzo en los horarios de 8:00 am y 10:00 am en la Ciudad de México. ¡Inscríbete [aquí](#) y descubre en sus redes sociales las ubicaciones exactas!

Intensidad, constancia, descanso y alimentación: estos son los cuatro pilares para realizar un entrenamiento exitoso. En el último, la avena trasnochada (overnight oats) se convierte en tu gran aliada desde un día antes. Así que preparada con solo 1/2 taza de avena, te brinda energía y 8g de proteína para rendir al máximo. Su sabor delicioso la hace ideal tanto antes como después de tus sesiones de entrenamiento funcional, completando esta gran rutina con una nutrición adecuada.

### **Un poderoso motor para pedalear con vigor**

El paseo en bicicleta es una sublime forma de percibir con más nitidez la grandeza de la capital mexicana. Date la oportunidad de pedalear sobre una de las icónicas vialidades del país: avenida Paseo de la Reforma. Los domingos tienes hasta las 13:00 horas para apreciar la esencia de una travesía opulenta por la estética de los monumentos que ahí se levantan, mientras pedaleas a solas o en compañía.

Al ser un ejercicio de prolongado gasto calórico que beneficia tus piernas y articulaciones, es clave incluir avena en el desayuno antes de una sesión de *cycling*, dado que aporta energía, proteína, vitaminas y minerales; elementos que brindan la energía necesaria para darlo todo y tener un mejor *performance*.

Por estas razones y múltiples cualidades, la avena es la [base alimenticia](#) del ser humano desde hace aproximadamente 5000 años. Con Quaker® empieza tu día de una forma para nutrir tu vida con el poder de la avena y la práctica regular de la actividad física. No hay excusa, ¡claro que puedes!

### **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](http://pepsico.com.mx) y síguenos en Twitter y Facebook: @PepsiCoMex.