



Una vida activa acompañada de un gran aliado: la avena

- € *La avena Quaker® te brinda energía al mismo tiempo que es una fuente de fibra, proteína, vitamina B1 y magnesio, nutrimentos importantes que te pueden ayudar a cumplir tus objetivos al realizar actividad física.*
- € *Con sus grandes beneficios a nivel nutrimental, este aliado en nutrición te motiva a alcanzar tu mejor versión en clases de zumba y entrenamiento funcional en la Ciudad de México.*

Ciudad de México, 06 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 puede ayudar a proporcionar saciedad y te aporta energía para acompañarte con 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 para una vida activa? Con el propósito de fomentar nuevos hábitos que generen 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 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 complemento perfecto de la zumba

Con una sesión de 40 minutos de zumba podrías quemar aproximadamente 500 calorías, de acuerdo con [Eurofitness](#). Este baile aeróbico es [sumamente](#) divertido para quienes desean introducirse a la vida fitness: mejora la coordinación, tonifica los músculos y aumenta la resistencia cardiovascular, mientras te mueves al ritmo de la música.

La actitud es fundamental para participar en esta actividad. Así que para impulsar a cumplir las metas de quienes buscan bailar y ejercitarse al mismo tiempo, Quaker® abre al público capitalino clases de esta disciplina y de entrenamiento funcional. ¡Inscríbete [aquí](#) y descubre en sus redes sociales las ubicaciones y fechas exactas!

Para optimizar la experiencia en este ejercicio, es recomendable preparar una avena trasnochada (overnight oats) desde un día antes. Al incluir solo 1/2 taza de avena en su preparación obtendrás energía. Esta deliciosa opción funciona tanto antes como después de las sesiones de Zumba, complementando la actividad deportiva 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 recomendable incluir avena en el desayuno antes de una sesión de *cycling*, dado que aporta energía, proteína, vitamina B1 y minerales; nutrimentos necesarios para tener un mejor *performance*.

Por estas razones y múltiples cualidades, la avena forma parte de la alimentación básica del ser humano desde hace aproximadamente 5000 años. No hay excusa, con Quaker® ¡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 y síganos en Twitter y Facebook: @PepsiCoMex.