

## **Deporte y nutrición, claves de Primaflor para mejorar hábitos saludables y la sostenibilidad del planeta**

**La Organización Mundial de la Salud declaró el 3 de junio como Día Mundial de la Bicicleta para reclamar su uso puesto que es un medio de transporte sostenible, sencillo, asequible, limpio y ecológico. Además, es un instrumento de gran valor para resolver los problemas de movilidad en las ciudades, para mitigar el aumento de las emisiones de gases de efecto invernadero y mejorar la calidad del aire, además de favorecer la salud de los usuarios**

En este sentido, Primaflor se adhiere al Día Mundial de la Bicicleta con el objetivo de concienciar a la sociedad que el deporte y una alimentación saludable son elementos esenciales para potenciar la salud de las personas y hacer un planeta más sostenible. Desde hace dos años, Primaflor en su decidida apuesta por apoyar este deporte, está patrocinando el equipo de Mountain Bike Primaflor Mondraker Xsauce Racing Team, que en la actualidad es el cuatro equipo dentro del ranking mundial de ELITE UCI . El nutricionista deportivo y asesor del equipo, Manuel Arenas trabaja con ciclistas profesionales pero quiere, en este día tan especial, ofrecer sencillas recomendaciones a los aficionados para mejorar su alimentación y que puedan disfrutar de sus salidas en bici.

Arenas afirma que “una buena alimentación ayuda al bienestar personal”. Para ello, hidratos de carbono, vitaminas y minerales -de origen natural- son las claves para poder llevar una alimentación saludable y hacer deporte con garantías. Los hidratos de carbono son la fuente de energía, y las vitaminas y minerales son los antioxidantes y probióticos naturales para evitar sobrecargas, fatiga y prevenir lesiones. Para ofrecer al cuerpo las necesidades de vitaminas y minerales, lo más adecuado es apostar por raciones diarias de cereales, hortalizas, frutas y verduras.

Verduras, un antioxidante natural

Las verduras son extraordinariamente ricas en antioxidantes. Los alimentos antioxidantes tienen la función de neutralizar la acción de los radicales libres, que son los responsables de la oxidación celular del organismo. Por eso, es conveniente consumir verduras y vegetales que contienen infinidad de propiedades según la tonalidad.

Las verduras de color verde contienen potasio, ácido fólico y vitaminas C y K; las de color naranja, vitamina C y betacaroteno que ayudan a la visión, a la piel y a reforzar el sistema inmunitario; las de color rojo son ricas en fitoquímicos que mejoran la salud del corazón y minimizan el riesgo de cáncer; las de color blanco, son ricas en potasio que ayudan a reducir los niveles de colesterol, presión arterial y prevenir la diabetes; y por último, las de color violeta disminuyen el riesgo de padecer de cáncer y preservan la memoria.

Acerca de Primaflor

Primaflor es la compañía referente del sector agroalimentario español. Con una facturación de casi

doscientos millones de euros, una importante presencia internacional y más de un centenar de productos en el mercado, la compañía se encuentra íntimamente ligada a la innovación y la sostenibilidad.

Especializada en productos frescos de la huerta, como verduras de hoja verde, brotes y ensaladas de IV gama, Primaflor cuenta con más de 40 años de historia y dispone de una superficie de cultivo de más de 6.000 hectáreas y cuatro plantas de manipulación y procesado.

**Datos de contacto:**

Laura Hermida  
917818090

Nota de prensa publicada en: [Almería](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Andalucía](#) [Murcia](#) [Ecología](#) [Industria Alimentaria](#) [Ciclismo](#) [Otros deportes](#)  
[Consumo](#) [Movilidad y Transporte](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>