

# KENIATA BLANCO

ENTREVISTA A JUAN FRANCISCO CAZORLA  
"KENIATA BLANCO"

LA IMPORTANCIA  
DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE  
EN EL DEPORTE



## VALORES Y TRAYECTORIA

Un Atleta comprometido  
con el deporte y con la  
sociedad.

**COPROHÑÍJAR**  
PRODUCIMOS ALIMENTOS  
SALUDABLES



# keniata Blanco

SALUD Y DEPORTE



## Entrevista Exclusiva: Juan Francisco Cazorla, "El Keniata Blanco", y la Importancia de la Alimentación Saludable en el Deporte

Hoy tenemos el placer de conversar con Juan Francisco Cazorla, conocido como "El Keniata Blanco de Almería". Este atleta almeriense es ampliamente reconocido en el ámbito deportivo y muy valorado en la sociedad.

Aunque recientemente ha dejado de competir profesionalmente, su legado y su influencia siguen siendo notables. En esta entrevista, Juan Francisco nos hablará sobre la importancia de la alimentación, en particular el consumo de frutas y verduras, en la vida de un deportista.

Juan Francisco Cazorla, más conocido como "El Keniata Blanco", inició su carrera atlética a los 11 años.

A lo largo de su trayectoria, ha sido parte de equipos como Ciudad de Almería, Almerinvest, Almeripol, Run 04, y actualmente, el club Universo Running.

Su marca más destacada es una hora y trece minutos en media maratón. A pesar de que las lesiones le han impedido alcanzar mayores logros, su pasión por correr persiste, y continúa participando en carreras por diversión y por el espíritu de competencia que comparte con otros atletas.

*Keniata Blanco*

### Valores y Trayectoria

La historia de Juan Francisco es una de dedicación y perseverancia. Desde temprana edad, ha demostrado un fuerte compromiso con el deporte, valorando la importancia de la disciplina, el esfuerzo y la constancia. Además de su carrera deportiva,

Juan Francisco actualmente colabora activamente en la formación y preparación de deportistas almerienses, ayudándoles a mejorar su rendimiento. También trabaja con colegios y jóvenes, promoviendo los valores del deporte y un estilo de vida saludable.



## Cooperación de la mano de Coprohníjar

En su nueva etapa, Juan Francisco colabora con Coprohníjar, poniendo en valor el esfuerzo que los agricultores de la cooperativa realizan para producir excelentes verduras y frutas bajo techo. Esta colaboración tiene como objetivo promover una alimentación saludable y resaltar la importancia de las frutas y verduras en la dieta de los deportistas.

### **Juanfran , ¿por qué es crucial la alimentación saludable en el deporte?**

La alimentación es fundamental para cualquier deportista. Las frutas y verduras, en particular, son ricas en antioxidantes que ayudan a prevenir lesiones y a mejorar los procesos inflamatorios causados por el ejercicio intenso. Además, una nutrición adecuada permite alcanzar mayores intensidades de entrenamiento y mejorar la recuperación.

### **¿Cómo impacta una buena nutrición en el rendimiento deportivo?**

Una nutrición adecuada es esencial para el rendimiento y la recuperación. Durante el entrenamiento, una dieta equilibrada permite trabajar a mayores intensidades y prolongar la duración del ejercicio. En los periodos de descanso, una buena alimentación facilita la supercompensación y la adaptación al deporte, mejorando significativamente el rendimiento.

*La alimentación es salud*



# Actividad física y alimentación, seguro de vida



\*Fotografía de su despedida junto a Carmen su hija

## Agricultura almeriense, agricultura de Níjar un valor en el deporte.

### ¿Qué papel juegan las frutas y verduras en una dieta saludable?

Las frutas y verduras son componentes esenciales de una dieta equilibrada. Su consumo regular ayuda a prevenir enfermedades como cardiopatías, cáncer, diabetes y obesidad. La Organización Mundial de la Salud recomienda consumir al menos 400 gramos diarios de estos alimentos para mantener una buena salud. " 5 al día"

### ¿Cuáles son los beneficios específicos de las verduras en la dieta de un deportista?

Las verduras son bajas en calorías y ricas en agua, fibra, vitaminas y minerales. Su acción antioxidante es indispensable, ayudando a proteger el cuerpo del estrés oxidativo y favoreciendo una recuperación óptima tras el ejercicio. Además, proporcionan nutrientes esenciales como la vitamina C, provitamina A, folatos y minerales que son cruciales para el rendimiento deportivo.

*¡Cuidate, es tu vida!*

### ¿Cómo se relacionan la alimentación y la actividad física?

La alimentación y el ejercicio físico están estrechamente vinculados. Al realizar ejercicio, nuestro cuerpo necesita una mayor cantidad de nutrientes para reponer la energía gastada y facilitar la recuperación. Una dieta equilibrada asegura que el cuerpo reciba todos los nutrientes necesarios para mantener un rendimiento óptimo y una buena salud.

La colaboración de Juan Francisco Cazorla con CoprohNíjar subraya la importancia de integrar frutas y verduras en la dieta de los deportistas. Estos alimentos no solo mejoran el rendimiento y la recuperación, sino que también juegan un papel crucial en la prevención de enfermedades.

**Juan Francisco, conocido por su dedicación y pasión por el deporte, continúa inspirando a las nuevas generaciones de atletas y promueve un estilo de vida saludable a través de la educación y el ejemplo. Comer bien es sinónimo de salud y bienestar, y con el apoyo de figuras como "El Keniata Blanco", estamos un paso más cerca de una sociedad más saludable y activa.**