

Sergio Peinado, el ‘romperécords del fitness’, reconocido como el mejor influencer español de salud y deporte en la gala de los GenZ Awards

- *Su popularidad viene de la naturalidad. Cualidad que, acompañada de su buena vibra, lo ha situado como uno de los entrenadores más seguidos de nuestro país*
- *Todos sus vídeos superan el millón de visualizaciones a los pocos días de aterrizar en YouTube, donde ya está muy cerca de lograr los cinco millones de suscriptores*

Madrid, nov 2023.- El youtuber y ‘romperécords del fitness’ **Sergio Peinado**, también conocido por su gimnasio virtual Fuertafit, ha sido nombrado como el **mejor influencer español dentro de la categoría ‘Health & Sport by InLac’** en la primera edición de los **GenZ Awards**, unos premios que han nacido este 2023 con el objetivo de **distinguir a los creadores de contenido para la Generación Z con más proyección y talento de España**.

La meta de Sergio siempre ha sido “mover al mundo” y... ¡¡vaya si lo ha logrado!! **Todos sus vídeos superan el millón de visualizaciones** a los pocos días de aterrizar en YouTube, plataforma en la que ya está muy cerca de los **cinco millones de suscriptores**. Por este y por otros motivos, se le conoce como el ‘romperécords del fitness’ en las redes sociales.

Y es que el recientemente nombrado como mejor influencer de salud y deporte domina las redes sociales como nadie. En este espacio ha encontrado, a través de **ejercicio físico y dieta saludable**, el rincón perfecto para llegar a **inspirar y motivar a los integrantes de la Generación Z** -los nacidos entre 1995 y 2010- española y que consigan un cuerpo 10.

Pero, sobre todo, la popularidad de Sergio Peinado viene de su naturalidad. Una cualidad que, mezclada con **buena vibra y espíritu constructivo**, lo ha llevado a situarse entre los entrenadores más seguidos de España. De hecho, su contenido en las redes sociales no es muy técnico, sino que busca conseguir que **la gente de a pie abrace un estilo de vida saludable donde prime cualquier movimiento físico y la comida real y poco procesada**.

“El ser humano ha nacido para moverse, sea como sea, porque al final gana tanto en salud mental como en salud física, y así se va haciendo todo mucho mejor. Ese es mi objetivo desde que empecé a crear contenido. El esfuerzo y el trabajo duro es una de las claves de la vida”, ha declarado Sergio al recoger el premio ‘Health & Sport by InLac’, donde también estaban nominadas **las influencers Vikika Costa, Cocó Constans y Crys Dyaz**.

Un homenaje al concepto “wellness”

La primera edición en la historia de estos influyentes premios, que han podido seguirse por Divinity y Mitele, ha tenido muy presente la salud y el deporte, en línea con el estilo de vida de la sociedad actual. Un **homenaje al concepto “wellness”** que ha venido de la mano de la **Organización Interprofesional Láctea (InLac)**, que bajo su marca ‘Quesos de España’ ha reconocido al **mejor creador de contenido en la categoría Health & Sport**.

“**Health & Sport by InLac**’ representa tanto el placer como el esfuerzo de aquellos que, día tras día, dan lo mejor de sí mismos para estar en forma y cuidar de su cuerpo: desde los que optan por unos quesos más suaves, como el queso tipo Burgos, hasta los que disfrutan del sabor de quesos potentes, como Cabrales y Manchego, para proveerse de proteínas de la más alta calidad”, explica al respecto **Daniel Ferreiro**, presidente de InLac.

Y es que el queso no es solo un tesoro de nuestra gastronomía, sino que también aporta enormes propiedades y beneficios nutricionales para la práctica deportiva. Contiene **proteínas de alto valor, vitamina B12, ácido fólico y calcio**, nutrientes especialmente recomendados para una buena alimentación. De hecho, el calcio es uno de los minerales más importantes para el cuerpo humano, **al ayudar a formar y mantener los huesos sanos, aparte de ser esencial para el funcionamiento del sistema nervioso y muscular**.

Aumentar el interés de los jóvenes

Además, la **Interprofesional Láctea** ha puesto el toque de sabor a los GenZ Awards, a través de un espacio dedicado a la degustación, donde los creadores de contenido han tenido una experiencia gastronómica única gracias a una selección de los mejores quesos de origen nacional. También han tenido la posibilidad de aprender a **elaborar una tabla de quesos o a incluir un alimento tan nuestro a los platos más saludables y sabrosos**.

“El queso es un **símbolo de la gastronomía española** y al combinarlo con el talento y la creatividad de estos magníficos creadores de contenido, muchos de sus seguidores que no hayan tenido una familiaridad directa como otras generaciones más maduras o que directamente les parezcan que por ser tradicional está pasado de moda, **se animarán a explorar el fascinante mundo del queso** y seguro que les sorprenderá”, subraya Ferreiro.

Esa es precisamente la finalidad de esta acción, que se enmarca en la [campaña de información “Quesea”](#), centrada en **incrementar el grado de conocimiento que los españoles tienen sobre el sector del queso en España**, sus 30 figuras de calidad entre DOPs e IGP y las más de 150 variedades de quesos producidas en todo el país, además de **desmitificar que el queso engorda** y explicar a los más jóvenes los beneficios de introducir este alimento en su consumo habitual, dentro de una dieta sana y equilibrada.

Esto se debe a que el queso compite en la actualidad con una amplia gama de alimentos procesados, sobre todo en el segmento de consumo que engloba a la Generación Z, cuyo valor nutricional es muy inferior al alto contenido de vitaminas, proteínas y calcio que puede aportar este alimento tan versátil, saludable y auténtico de nuestra gastronomía.

En este sentido, también cabe destacar que el queso es una fuente de empleo en las zonas rurales de nuestro país y que ocupa un lugar muy destacado dentro de la cultura en España al estar presente en todo tipo de celebraciones, tapas y aperitivos e incluso debido a su excelente incorporación al ámbito de la alta cocina, lo que sitúa el **consumo per cápita de los españoles en unos 8 kilos anuales**. No obstante, se trata de una cifra muy lejos de los **17,5 kilos por persona en los que está la media de la Unión Europea**.

Sobre InLac

InLac engloba a todo el sector lácteo de España (Cooperativas Agro-alimentarias de España, FENIL, ASAJA, COAG y UPA) y es un instrumento fundamental de interlocución y vertebración entre los agentes de la cadena láctea. Se constituye como el foro estable de discusión entre sus miembros, respetando los ámbitos de actuación propios de las organizaciones que la componen.