Nota de prensa

Llega “Los Frescos de Lidl”, el pódcast de Lidl conducido por Sílvia Abril para fomentar un estilo de vida activo y saludable

Este nuevo espacio contará también con la colaboración del experto en nutrición Pablo Ojeda y el creador de contenido Kikillo.

A lo largo de 12 episodios de publicación quincenal, los tres presentadores desmontarán mitos, conversarán con invitados especiales del ámbito del deporte y la alimentación y demostrarán que llevar un estilo de vida saludable puede ser fácil y divertido.

DESCARGA LAS IMÁGENES AQUÍ

Madrid, 7 de octubre 2025 - Lidl refuerza su apuesta por fomentar un estilo de vida activo y saludable y una alimentación consciente con el lanzamiento de **“Los Frescos de Lidl”**, un **pódcast quincenal** conducido por la actriz y presentadora **Sílvia Abril**, el experto en nutrición **Pablo Ojeda** y el creador de contenido **Kikillo** que abordará temas relacionados con **la salud, la alimentación y los hábitos saludables** de una forma cercana y entretenida.

Con este lanzamiento, Lidl se atreve con un formato innovador y de gran aceptación con el objetivo de impulsar y generar contenido de valor adaptado a las **tendencias actuales en el ámbito de la alimentación y el deporte**, con un **toque de humor** como aspecto diferencial de su propuesta. Con este hito, Lidl pretende **inspirar a sus consumidores a incorporar hábitos saludables** en su día a

día, apoyándose especialmente en la actividad física y una alimentación consciente basada en los **productos frescos** como pilar principal.

El programa contará con **12 episodios** que estarán disponibles en **YouTube** y **Spotify,** cada uno con **un invitado especial** relacionado con el mundo del deporte y de la alimentación. El primer capítulo se estrenó el pasado domingo, 5 de octubre bajo el nombre de "**Mitos del deporte**" junto al popular entrenador **Cesc Escolà** como primer invitado.

Cada episodio estará estructurado en **tres bloques**: Una **sección inicial** dirigida por el creador de contenido Kikillo en la que éste ejercerá de reportero **entrevistando a clientes de Lidl**, el **bloque principal** conducido por **Sílvia Abril y Pablo Ojeda** donde ambos entrevistarán a un amplio abanico de invitados en un set inspirado en un almacén, y un **bloque final** donde **Kikillo** será el encargado de cerrar el episodio desde las cajas de una tienda Lidl.

La **actriz, humorista y presentadora española Sílvia Abril, presentadora de "Los Frescos de Lidl",** comenta: "*Cuido mi alimentación y reconozco que a veces incluso soy un poco pesada con la gente de mi alrededor insistiéndoles en que cuiden la suya. Disfruto cuidando. Me siento muy agradecida con Pablo Ojeda, con los maravillosos invitados que nos acompañan en cada episodio y también con Lidl por divulgar algo tan importante como la alimentación saludable*". Y añade: "*Somos lo que comemos y, si queremos ser personas con salud, habrá que tomar partido, ojalá este pódcast suponga un punto de inflexión para mucha gente*".

En palabras del **experto en nutrición, escritor y divulgador Pablo Ojeda**, **copresentador del nuevo pódcast de Lidl,** "*este proyecto con Lidl me ilusiona mucho porque nos permite hablar de alimentación y salud desde un lugar cercano y accesible. Creo que es fundamental transmitir que cuidarse puede ser sencillo y divertido, y este pódcast es la mejor forma de hacerlo acompañado de grandes compañeros y amigos. Participar en este proyecto con Lidl es una oportunidad muy bonita para acercar la alimentación y la salud de una forma amena y sencilla. Me gusta poder compartir conocimientos útiles, pero sobre todo disfrutar de la charla con Sílvia, Kikillo y los invitados, porque aprendemos y nos divertimos a la vez*".

Por su parte, el **creador de contenido y dinamizador del pódcast Kikillo** subraya: "*Esta colaboración con Lidl ha sido un auténtico lujo y una experiencia que disfruto de principio a fin. Tener la oportunidad de ponerme en el papel de un reportero, salir a los pasillos y hablar directamente con los clientes, recoger sus opiniones y escuchar cómo viven ellos sus compras del día a día, es algo que me parece súper enriquecedor. Me encanta poder generar este tipo de contenido tan cercano, natural y espontáneo, donde no hay guion sino conversación real y sincera. Al final se trata de conectar con la gente, reírnos juntos, aprender de sus experiencias y descubrir que la alimentación puede ser algo sencillo, accesible y muy disfrutable. Para mí es un placer enorme formar parte de un proyecto así con Lidl, que une lo cotidiano con lo auténtico de las personas*".

La apuesta de Lidl por la alimentación consciente

Lidl apuesta desde hace años por fomentar un estilo de vida activo y saludable entre sus consumidores. Con un **surtido completo y equilibrado** donde destacan los **productos frescos,**

integrales y de origen vegetal, Lidl facilita a sus clientes la realización de una **compra completa y responsable**, siguiendo como referencia el modelo de la Dieta Planetaria Saludable (PHD), un enfoque alimentario que promueve una alimentación sana y sostenible para la creciente población mundial, comprometido con la salud de las personas y los límites planetarios para garantizar la estabilidad del sistema Tierra.

Respondiendo a su compromiso de **promover una alimentación consciente y saludable, entendida como motor de bienestar para las personas** y de la mano de sus proveedores, la compañía ya ha reformulado el 10% de su surtido de alimentación de marca propia, reduciendo hasta 425 toneladas anuales de azúcar y sal. Además, Lidl se ha propuesto para 2030 que el 20% de sus productos con cereales sean elaborados con cereales integrales.

El compromiso de Lidl con España

Desde su responsabilidad como gran empresa, Lidl trabaja más que nunca para reforzar su compromiso con España y contribuir de forma decisiva al desarrollo económico y social del país. En este sentido, la compañía sigue generando valor compartido en todo el territorio a través de la apertura de nuevas tiendas y plataformas logísticas, la creación de empleo estable y de calidad, y la compra de producto nacional –impulsando e internacionalizando los negocios de sus proveedores–. Todo ello estando cerca de colectivos vulnerables con proyectos que permiten mejorar sus vidas y sin renunciar a la sostenibilidad como factor clave en toda su actividad, para ofrecer siempre la mejor relación calidad-precio a sus clientes.

Acerca de Lidl

Lidl es una cadena de distribución alimentaria con presencia desde hace 30 años en España, donde gracias a la creciente confianza de sus clientes ya es el tercer operador del sector por cuota de mercado. Hoy en día, la empresa cuenta con una red de más de 700 tiendas y 13 plataformas logísticas y con una plantilla de más de 18.500 personas. Lidl también colabora estrechamente con unos 900 proveedores nacionales a los que ya compra producto por valor de más de 7.400 M€ anuales, exportando más de la mitad.

Lidl Supermercados es la filial en España de la alemana Lidl Stiftung, compañía que forma parte del Grupo Schwarz, el cuarto operador mundial en el sector de la distribución alimentaria. Lidl como grupo es la cadena de supermercados líder en Europa y está presente en más de treinta países, con una estructura que incluye aproximadamente 12.600 establecimientos, más de 230 centros logísticos y una plantilla superior a 382.000 personas, guiada por los valores de pertenencia, respeto, humildad, confianza y desempeño.

Para más información:

Gabinete de Prensa - Lidl España
Sala de Prensa - Lidl España
E: prensa@lidl.es T: +34 93 576 14 44