



Lidl lanza la gama de suplementación deportiva Sportyfeel y presenta la guía definitiva para su uso y beneficios

La gama Sportyfeel de Lidl ofrece un amplio abanico de productos pensados para potenciar el rendimiento deportivo como barritas proteicas, polvos de proteína whey, creatina y cacahuete en polvo así como opciones veganas a partir de 1,25€.

Los especialistas en nutrición deportiva, suplementación y ayudas ergogénicas Pedro Roque y Sara Herena comparten sus consejos para implementar la suplementación deportiva de forma adecuada y desmienten algunos de los mitos más comunes sobre este ámbito.



Madrid, 23 de enero de 2026 - El comienzo del nuevo año es un momento clave para proponerse objetivos como apostar por un estilo de vida más saludable y equilibrado, por ejemplo a través del deporte y la alimentación. Dentro de este ámbito, la **nutrición deportiva** es una de las tendencias clave de mayor crecimiento en los últimos años.

Según datos de la FIAB (Federación Española de Industrias de Alimentación y Bebidas), **el consumo de suplementos deportivos en España ha aumentado un 175% en el último año**, lo que refleja un creciente interés social por la forma física que afecta a todas las edades. Este estudio también indica que **más del 75% de la población ha optado por el consumo de algún suplemento como ayuda para**



la práctica deportiva, siendo las más populares las proteínas y recuperadores, motivados por una mejora del rendimiento, de la salud y del aspecto físico.

El Instituto Internacional de Ciencias Deportivas define las **ayudas ergogénicas** como los **componentes, técnicas y herramientas que se utilizan en el mundo del deporte para mejorar el rendimiento físico y aumentar la capacidad de recuperación del cuerpo**. Estas ayudas pueden obtenerse a través de la alimentación y del entrenamiento, pero también a través de **suplementos nutricionales**, entre otros. En este sentido, algunas de las opciones más populares son la creatina y las proteínas. Estas sustancias aportan al cuerpo un **empujón extra de nutrientes** para evitar deficiencias, además de poder lograr una mejora del sistema inmune y de la salud digestiva o la prevención de lesiones.

Los expertos **Pedro Roque y Sara Herena, técnicos especialistas en nutrición deportiva, suplementación y ayudas ergogénicas**, nos aportan su criterio profesional. *“La suplementación sirve para complementar la alimentación, no para sustituirla, por eso siempre recomiendo empezar por una base de una alimentación saludable. Lo ideal es comenzar con productos sencillos y bien elegidos, sin excesos ni modas, entendiendo para qué sirve cada suplemento y adaptándolo a las necesidades reales de cada persona”*, comenta Roque.

Para acercar a los consumidores un amplio abanico de productos de suplementación deportiva de gran calidad a precios muy competitivos, **Lidl ha anunciado el lanzamiento de su nueva gama Sportyfeel**, diseñada para acompañar al deportista antes, durante y después de sus sesiones de entrenamiento. Compuesta por productos como **barritas proteicas, polvos de proteína whey, creatina y cacahuete en polvo así como opciones veganas**, la gama Sportyfeel de Lidl se adapta a todas las necesidades y preferencias de los deportistas, con **precios desde 1,25€**.

Guía básica de los principales suplementos deportivos y cómo emplearlos

En palabras de **Pedro Roque**, *“Integrar los suplementos en la rutina de entrenamiento es tan sencillo como entender cuándo y para qué los necesitas. Hay suplementos que se toman a diario y otros que tienen más sentido antes o después del entrenamiento. Cuando conoces su utilidad y sabes el momento adecuado tomarlos y lo adaptas a tu horario, la suplementación deja de ser algo complicado y se convierte en una ayuda real y fácil de mantener”*.

1. **Creatina monohidrato (9,99€):** este compuesto orgánico es clave, ya que juega un rol en la **generación de energía en general**. Aunque el cuerpo la produce de forma natural, lo hace en cantidades muy pequeñas, por lo que para alcanzar los niveles asociados a mejoras de rendimiento suele ser necesario un **aporte externo de entre 3 y 5 gramos diarios**. Puede tomarse antes, después o durante el entrenamiento.



2. **Proteína whey (12,99€):** extraída a partir del suero de la leche, la proteína whey sirve para **construir y mantener la masa muscular**, acelerar la recuperación después del ejercicio y ofrecer al cuerpo aminoácidos esenciales para la salud ósea y el sistema inmune. Ofrece una textura cremosa de batido sin azúcares añadidos que se puede tomar antes, durante y después de cada entrenamiento.



3. **Clear Whey (16,99€):** esta versión de los polvos de proteínas ofrece una **textura más ligera y parecida a un zumo**, sin azúcares añadidos y pensada para ofrecer los mismos beneficios de la proteína whey con la ventaja adicional de ofrecer una **gran hidratación y un efecto refrescante**. Por ello, se recomienda tomarla después del entrenamiento.



4. **Cacahuete en polvo (2,59€):** el cacahuete en polvo supone un **suplemento proteico con contenido reducido de grasa y de procedencia vegetal** ideal para consumir antes de los entrenamientos. Ofrece una **gran versatilidad de preparación** en postres y bebidas y aporta nutrientes esenciales como vitaminas B y E, fibra, potasio, magnesio y antioxidantes, beneficiando la salud del corazón, la piel, el sistema digestivo y nervioso.



5. **Barritas de proteínas (desde 1,25€):** aportan una **fuentes concentrada de proteínas** en un formato cómodo y fácil de consumir antes o después de cada entrenamiento que además propicia la saciedad y la recuperación, ayudando a mantener la masa muscular. La gama Sportyfeel ofrece **numerosas opciones con diferentes sabores** como el chocolate blanco y frambuesa, galleta Neo, cookies & cream y brownie, además de diversas **opciones veganas**.

“Bien utilizados, los suplementos pueden ayudar a cubrir carencias nutricionales y mantener hábitos saludables, también en la rutina diaria de personas que no entrenan, ya que existen estudios que avalan los beneficios de estos alimentos en la salud, energía y calidad de vida, especialmente en un contexto de estrés, falta de tiempo o alimentación irregular” añade **Herena**. En este sentido, la gama **Sportyfeel** ofrece **soluciones fáciles de integrar en el día a día**, ayudando a que cada persona construya una rutina más saludable, completa y acorde a sus necesidades reales.



Rompiendo mitos sobre la suplementación deportiva

La suplementación está cada vez más presente en el día a día de los consumidores, pero también viene acompañada de creencias confusas y erróneas. **Herena** nos comenta: *“Es muy común pensar que la suplementación es algo artificial o innecesario. La realidad es que muchos suplementos están formulados a partir de nutrientes que ya existen en los alimentos y que, bien utilizados, simplemente ayudan a cubrir necesidades concretas. No se trata de depender de ellos, sino de utilizarlos como un apoyo dentro de una rutina saludable”* a lo que **Roque** añade: *“Muchas personas creen que con solo tomar proteína su cuerpo va a cambiar de forma exagerada, y eso no es cierto, la proteína sigue requiriendo de un trabajo de esfuerzo y constancia en el gimnasio”*.

La realidad de algunos de los mitos más comunes es:

- **Los suplementos no hacen el trabajo por ti.**
Ni la proteína es capaz de crear musculación por sí sola ni la creatina transforma el rendimiento mágicamente. Son un apoyo. Sin entrenamiento regular, un descanso adecuado y una alimentación equilibrada, su efecto es limitado.
- **La creatina no es solo para deportistas expertos.**
Es un suplemento con múltiples beneficios para todo tipo de personas, mejora la disponibilidad de energía y ayuda a retrasar la fatiga muscular y la aceleración, además de mejorar la función cognitiva.
- **La proteína no sustituye una buena alimentación.**
Suplementar puede ser útil cuando la dieta no cubre las necesidades del día a día, pero no reemplaza comidas completas ni hábitos saludables.



- **La nutrición deportiva no es para todos**

Con Sportyfeel, Lidl apuesta por una nutrición deportiva asequible, práctica y de calidad, adaptada tanto a quienes empiezan como a personas con rutinas avanzadas.

¿Cómo implementar proteína whey en las recetas?

Crear recetas ricas en proteínas con la ayuda de la proteína whey es hoy en día más fácil que nunca.

Para **primera hora del día**, Pedro Roque nos recomienda incluir polvos de proteína en el desayuno en un tazón de leche o bebida vegetal con cereales sin azúcar y un puñado de nueces o crema de cacahuete, una manera fácil de ingerir proteína, carbohidratos y grasas saludables sin necesidad de cocinar y con todos los nutrientes necesarios.

Y **para la merienda o como pre-entreno**, Sara Herena apuesta por una opción rápida y muy saludable, que consiste en queso fresco batido desnatado con una cucharada de polvos de proteína, frutos rojos, nueces y láminas de coco. Es fácil de preparar, saciante y encaja perfectamente en una rutina activa.

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 decidida al desarrollo económico, laboral y social del país. En este sentido, la compañía continúa generando riqueza en todo el territorio gracias a la apertura de nuevas tiendas y plataformas logísticas, la creación de nuevos puestos de trabajo estables y de calidad y la compra de más producto nacional y regional, impulsando e internacionalizando los negocios de sus proveedores. Todo ello estando cerca de los colectivos más vulnerables con proyectos que permiten mejorar sus vidas, sin renunciar en ningún momento a la sostenibilidad como eje principal de su actividad y ofreciendo siempre la cesta de la compra más barata 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 14 plataformas logísticas y con una plantilla de más de 19.700 personas. Lidl también colabora estrechamente con unos 860 proveedores nacionales a los que ya compra productos por valor de más de 7.900 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



Nota de prensa

[Sala de Prensa - Lidl España](#)

E: prensa@lidl.es T: +34 93 576 14 44

