



## Lidl te descubre de la mano de su marca Optisana el mundo de los suplementos nutricionales y la nutricosmética

La gama Optisana de Lidl ofrece todo tipo de opciones para una mejora de la salud de los huesos, el sistema digestivo, la circulación, el sueño y el sistema inmunológico entre otros, además de diferentes propuestas de nutricosméticos, todo ello a partir de 1,85€.

Con esta gama, la cadena sigue apostando por dar respuesta a las necesidades de sus consumidores sumándose a la tendencia de la nutricosmética, un enfoque que combina nutrición y cosmética para mejorar la salud de la piel, el cabello y las uñas desde dentro.



**Madrid, 4 de febrero de 2025** - El sector de la suplementación nutricional y la nutricosmética están viviendo un cambio profundo. Lo que antes se asociaba a momentos o tratamientos puntuales, hoy se integra de forma cada vez más natural en la rutina diaria de las personas. El sector entra así en **una nueva etapa marcada por la concienciación, la prevención y la integración del autocuidado** como parte de la rutina diaria.

Según la Asociación Española de Complementos Alimenticios (AFEPADI), **el 71% de los españoles asegura haber tomado algún complemento alimenticio en el último año**, superando la media



europea y consolidando una tendencia creciente impulsada por una mayor preocupación por la prevención en la salud, una consolidación del autocuidado como hábito y una búsqueda del bienestar integral. Pero, **¿qué son exactamente estos productos y qué beneficios nos aportan?**

Lidl presenta, de la mano de su **recién ampliada gama de suplementos nutricionales y nutricosméticos Optisana**, la guía definitiva para entender el funcionamiento de estos productos, sus beneficios y cómo incorporarlos en nuestro día a día.

## Diferencias entre la suplementación nutricional y la nutricosmética

Los **suplementos nutricionales** son productos que aportan **nutrientes básicos como las vitaminas, los minerales o los aminoácidos** para complementar una dieta a través del aporte de un plus nutricional o para cubrir alguna carencia en concreto. Disponibles en numerosos formatos como cápsulas, polvos o pastillas, estos productos no sustituyen una dieta equilibrada, sino que la complementan.

Por otro lado, los **nutricosméticos** son un tipo de suplementos **orientados a mejorar la salud y la apariencia de la piel, el cabello y las uñas desde el interior**. Suelen contener ingredientes activos como el colágeno, el ácido hialurónico de consumo oral y los antioxidantes, vinculados con numerosos beneficios estéticos. Al igual que los suplementos nutricionales, su uso está pensado para complementar la dieta habitual.

En resumen, los suplementos nutricionales están enfocados en una mejora de la salud en general, mientras que los nutricosméticos se enfocan en una mejora de la apariencia física.

En un contexto en el que el consumidor demanda productos de calidad que poder sumar a sus rutinas de alimentación y de belleza, fáciles de encontrar y a precios asequibles, nacen fórmulas pensadas para acompañar el frenético ritmo de vida actual y formar parte del día a día de los ya millones de españoles que consumen este tipo de productos habitualmente. En este sentido, la **gama Optisana de Lidl ofrece todo tipo de opciones para ayudar a mejorar la salud de los huesos, el sistema digestivo, la circulación, el sueño y el sistema inmunológico entre otros**, además de diferentes propuestas de **nutricosméticos**, todo ello a partir de 1,85€.

## Suplementos nutricionales para incluir en las rutinas de autocuidado

La marca de suplementación **Optisana** de Lidl ha sido ampliada recientemente para poder dar respuesta a todas las necesidades del consumidor actual, ofreciendo un amplio abanico de soluciones diseñadas para **integrarse de manera sencilla en la rutina de cuidado personal diario** de forma constante y accesible, con una excelente relación calidad-precio.

Dentro de esta gama, destacan propuestas como:

- **Cápsulas y gominolas de melatonina (desde 3,49€):** La melatonina es una hormona producida de forma natural por el cuerpo que regula el ciclo de sueño. Para personas con problemas a la hora de conciliar el sueño, se recomienda tomar melatonina por la noche, aproximadamente media hora antes de acostarse. Lidl ofrece varios formatos de melatonina para adaptarse a las preferencias de cualquier consumidor.
- **Colágeno con magnesio en polvo (4,99€):** Este suplemento combina colágeno, clave para la elasticidad de la piel y la salud de articulaciones, con magnesio, que contribuye al bienestar muscular y óseo, entre otros beneficios. Su formato en polvo y con sabor a limón es perfecto para consumirlo disuelto en el primer vaso de agua del día.



- **Cápsulas de magnesio y vitamina B6 (3,89€):** Esta combinación ayuda a reducir la sensación de fatiga y a mantener un sistema nervioso equilibrado. Se recomienda consumir dos veces al día: en el desayuno y en la comida. Tomar las cápsulas con las comidas favorece una absorción óptima y permite incorporarlas fácilmente a la rutina.
- **Gominolas multivitamínicas (4,15€):** Estas gominolas con sabor a cereza son ideales para quienes buscan cubrir las necesidades diarias de vitaminas y minerales de forma sencilla y agradable. Formuladas con 9 vitaminas y 2 minerales, ayudan a mantener las defensas, el metabolismo y la vitalidad general. Se recomienda consumir una gominola al día.
- **Triptófano (3,79€):** Este aminoácido contribuye al bienestar emocional y al equilibrio del estado de ánimo. Su consumo, acompañado de hábitos saludables de descanso y alimentación, aporta una sensación de bienestar a lo largo del día. Se recomienda consumir 1 a 2 comprimidos al día, en el desayuno y/o la comida.
- **Cápsulas para articulaciones (3,75€):** Diseñadas para mantener la movilidad y fortalecer la estructura articular, estas cápsulas combinan boswellia, una resina aromática con propiedades antiinflamatorias, con vitaminas y cúrcuma que apoyan la salud de huesos, tendones y ligamentos. Se recomienda tomar 2 cápsulas al día después de las principales comidas.

## Nutricosmética: el cuidado de la belleza desde dentro

La **nutricosmética**, consolidada como **una de las grandes tendencias dentro del bienestar integral**, también ha ganado relevancia dentro del surtido de Optisana, que ofrece soluciones diseñadas para integrarse de forma sencilla a la rutina diaria y contribuir al mantenimiento de una apariencia saludable desde el interior.

Entre los productos más destacados de esta categoría se encuentran:

- **Cápsulas antioxidantes para la piel (4,69€):** Formuladas para contribuir al cuidado integral de la piel desde el interior, ya que el colágeno es un componente fundamental para la estructura cutánea, mientras que el ácido hialurónico contribuye a mantener la hidratación. Estas cápsulas se complementan además con vitamina C y zinc. Se recomienda tomar 2 cápsulas al día con las principales comidas.
- **Gominolas para pelo y uñas (4,15€):** Con biotina, selenio y zinc, estas gominolas con sabor a uva aportan nutrientes clave para el mantenimiento de un cabello fuerte y unas uñas resistentes. Se recomienda consumir una gominola al día para notar sus beneficios.
- **Solar complex (3,75€):** Una fórmula pensada para preparar y proteger la piel frente a la exposición solar, aportando beta-caroteno, un potente antioxidante que protege contra el daño celular y el envejecimiento, además de vitaminas A y E para favorecer la salud cutánea durante todo el año, especialmente en periodos de mayor exposición. Se recomienda tomar una cápsula al día.

En definitiva, la gama de Lidl ofrece todo tipo de opciones asequibles para implementar el consumo de suplementos nutricionales y nutricosméticos en el día a día con facilidad, formando parte de la rutina de autocuidado y de los hábitos saludables de las personas.



## 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

[Sala de Prensa - Lidl España](#)

E: [prensa@lidl.es](mailto:prensa@lidl.es) T: +34 93 576 14 44

