



## Lidl-Trek te descubre la alimentación de un deportista de élite de la mano del embajador Aleix Espargaró y la chef y nutricionista Marta Verona

**La chef y el ciclista comparten los trucos y consejos para disfrutar de una alimentación saludable, adaptada a las necesidades de los deportistas y perfecta para la temporada estival.**

**Lidl continúa expandiendo su apuesta por el deporte de élite como motor de cambio y promotor de la salud, inspirando a sus consumidores a llevar un estilo de vida más activo y saludable a través de la actividad física y de una alimentación consciente.**



**BARCELONA, 6 de julio de 2026** – La alimentación es, sin lugar a dudas, un pilar fundamental en la salud de un deportista, y de cualquier persona. Con motivo del arranque de la emblemática ronda francesa en Barcelona el pasado 4 de julio, **Lidl-Trek** reunió a **Aleix Espargaró, embajador del equipo ciclista**, y a **Marta Verona, chef, nutricionista y divulgadora**, para trasladar al público la importancia de una **alimentación consciente y equilibrada** y demostrar la facilidad con la que, con un par de ideas e ingredientes bien escogidos, **cualquiera puede alimentarse como un deportista profesional**.

En palabras de **Marta Verona**: *“Cuando los termómetros se disparan, el cuerpo es sabio y nos pide a gritos una tregua: menos platos pesados y mucha más hidratación. Es la temporada oficial de las comidas ligeras que nos ayudan a combatir el calor sin pasarnos horas frente a los fogones. Sin embargo, en el intento de comer ligero, no debemos olvidarnos de alimentarnos correctamente, especialmente en esos días en los que hacemos más deporte. Cuidar nuestra alimentación es fundamental en verano, y durante todo el año, y espero demostrar con mis consejos y con Lidl lo fácil que puede llegar a ser”*.

El apoyo al Lidl-Trek es una prueba más de la apuesta de Lidl por las **alianzas deportivas como motor de cambio y promotor de la salud**, inspirando a sus consumidores a llevar un estilo de vida más activo a través del deporte y de una **alimentación consciente**.

Con un **surtido completo y equilibrado** donde destacan los **productos frescos, integrales y de origen vegetal**, Lidl apuesta desde hace años por facilitar 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 con los límites de nuestro planeta. Este enfoque abarca, por un lado, la **alimentación saludable**, con medidas como una reducción la presencia de sal y azúcar que ya se ha llevado a cabo en más de 800 de sus productos y el objetivo de alcanzar una proporción de cereales integrales del 20% en todas las familias de productos relevantes para 2030, y por otro lado la **alimentación sostenible**, trabajando para aumentar hasta el 20% la proporción de proteínas de origen vegetal para 2030 y mejorar la claridad y transparencia de su etiquetado nutricional, entre otros.

### **La alimentación del deportista: los consejos de Aleix Espargaró**

En el mundo del deporte, la **alimentación** no es simplemente una necesidad diaria, sino uno de los pilares fundamentales que **determina de forma directa el rendimiento, la capacidad de recuperación y la longevidad** de un atleta en el mundo de la alta competición.

**Aleix Espargaró** cuenta con más de dos décadas de trayectoria en MotoGP, y se unió la pasada temporada al equipo ciclista Lidl-Trek como embajador para promover su visión de esfuerzo, pasión y superación desde dentro de la escuadra, marcando a la vez un gran hito en su exitosa carrera deportiva. Espargaró es también un **gran defensor de la importancia de la alimentación** en el mundo del deporte de élite. En sus palabras: *“En el Lidl-Trek he aprendido muchísimo sobre alimentación, gracias al gran equipo de profesionales que nos asesoran. Cuando haces bloques de entrenamiento donde gastas 5.000 calorías, reponer la energía es fundamental. Hay que saber comer tanto sobre la bici, como fuera de ella, y entender también cuáles son los alimentos que no pueden faltar en tu alimentación, como los carbohidratos y las proteínas”*.



Espargaró no solo es conocido por su exitosa trayectoria deportiva, sino también por su interés por la nutrición y los hábitos saludables. A lo largo de los años ha convertido la alimentación en una parte esencial de su rutina diaria, entendiéndola como una herramienta clave para **cuidar su salud, mejorar su rendimiento y favorecer la recuperación física**. El deportista reconoce que una de las lecciones más importantes que ha aprendido dentro de la estructura del equipo ha sido descubrir que **el entrenamiento y la alimentación van de la mano**. Frente a la creencia de que los deportistas de resistencia comen poco para mantenerse ligeros, Espargaró ha descubierto gracias a Lidl la **importancia de adaptar la ingesta energética a las exigencias de cada sesión**, prestando especial atención a la cantidad y calidad de los carbohidratos consumidos antes, durante y después del ejercicio.

Además, destaca el valor de una **alimentación limpia, basada en productos frescos y de calidad**, así como la importancia de conocer el origen de los alimentos y el papel que desempeñan en el rendimiento deportivo. Para el deportista, la nutrición no consiste únicamente en contar calorías, sino en **entender qué necesita el cuerpo** en cada momento y **aportar los nutrientes adecuados** para optimizar el rendimiento y la recuperación. En este sentido, Espargaró destaca que las plataformas digitales y el equipo profesional del Lidl-Trek son clave.

En su día a día, **Aleix apuesta por una alimentación saludable y nutritiva**, en la que abundan frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y fuentes de grasas saludables como el aceite de oliva virgen extra, los frutos secos o el aguacate. También concede una gran importancia a la **hidratación y a la planificación** de las comidas, especialmente en periodos de alta carga de entrenamiento.

Su filosofía se resume en una idea sencilla: **disfrutar de una alimentación consciente como parte de un estilo de vida saludable y compatible con el máximo rendimiento deportivo**. Un enfoque que demuestra que comer bien no significa restringirse, sino aprender a elegir mejor y entender la alimentación como una auténtica aliada para sentirse y rendir mejor cada día. *"La alianza de Lidl con Trek nos ayuda a trasladar a las generaciones más jóvenes la importancia de una nutrición más saludable y sostenible, algo que también está muy vinculado a nuestro día a día como deportistas"* concluye Espargaró.

### **El menú veraniego de Marta Verona**

Como en el ciclismo de élite, el rendimiento no solo se entrena sobre la bicicleta, sino que también se cocina. En este sentido, **la chef, nutricionista y divulgadora Marta Verona nos propone tres propuestas gastronómicas excepcionales para este verano**. Recetas diseñadas milimétricamente para combatir las altas temperaturas: platos sumamente refrescantes e hidratantes, ligeros para garantizar una digestión rápida y cargados de proteínas de alta calidad para acelerar la recuperación muscular. Marta comenta *"La verdadera magia de la cocina de verano está en el equilibrio: platos que te refrescan al instante, pero que esconden una carga proteica esencial. En esta época del año gastamos muchísima energía al aire libre, y asegurar una buena dosis de proteínas en cada comida es la clave para no sentir fatiga, mantenernos saciados sin pesadez y darle a nuestro cuerpo el combustible que merece."*



### **Entrante: Gazpacho de melón con brochetas**

Ingredientes para 4 personas:

- 1 melón tipo cantalupo
- 1 pepino
- ½ cebolleta
- 1 pimiento verde italiano
- 60 ml de aceite de oliva virgen extra
- 30 ml de vinagre de manzana
- Sal al gusto

Para las brochetas:

- 4 palos de brochetas
- 4 lonchas de jamón ibérico

Cortamos el melón por la mitad y sacamos su pulpa. Reservamos las cáscaras, pues lo emplataremos ahí. Reservamos unos 100g de pulpa del melón y la cortamos en dados. Con ayuda de un palo de brocheta, alternamos dados de melón con jamón ibérico. En un robot de cocina trituramos todos los ingredientes del gazpacho. Vertemos el gazpacho sobre las mitades y, para acompañar, colocamos las brochetas encima.



### **Principal: Saam de ensalada César con cogollos**

Ingredientes para 4 personas:

- 12 hojas de cogollos de lechuga
- 400g de pollo cocido y mechado



- 100g de nueces

Para la salsa:

- 2 yogures naturales tipo griego
- 50g de queso parmesano
- 4 anchoas
- ½ diente de ajo
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon

Comenzamos con la salsa César. Para ello, trituramos todos los ingredientes en un vaso de batidora. En un bol, mezclamos la salsa César con el pollo cocido y mechado. Para emplatar, sobre las hojas de cogollo de lechuga colocamos la mezcla de pollo y salsa César y, para el toque crujiente, en vez de utilizar los clásicos picatostes ¡incorporamos nueces!

### **Postre: Tiramisú proteico exprés**

Ingredientes para 4 personas:

- 10 tortitas de arroz
- 500 ml de café
- 500g de queso fresco batido
- 100g de proteína whey Sportyfeel de vainilla
- 50g de cacao puro

En un bol mezclamos el queso fresco batido con los polvos de proteína de vainilla y reservamos. Empapamos las tortitas de arroz en café hasta que estén blanditas. Para emplatar, sobre un plato colocamos capas alternas de tortitas de arroz con el cremoso de queso fresco. Espolvoreamos con cacao puro por encima ¡y listo!




---

### **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 más de 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 730 tiendas y 14 plataformas logísticas y con una plantilla de más de 20.000 personas. Lidl también colabora estrechamente con unos 860 proveedores nacionales a los que ya compra producto 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 12.900 establecimientos, más de 230 centros logísticos y una plantilla superior a 395.000 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

