



El podcast “Los Frescos de Lidl” regresa con una segunda temporada conducida por Masi Rodríguez

Tras el éxito de su primera temporada, el próximo domingo, 4 de octubre arrancará una nueva edición con 12 nuevos episodios e invitados para seguir acercando al público los hábitos saludables desde el humor y la divulgación.

El podcast contará con la actriz, presentadora y cantante Masi Rodríguez así como con el experto en nutrición Pablo Ojeda como conductores del formato.



Madrid, 1 de octubre de 2026 - Tras el éxito de su primera temporada, el podcast **Los Frescos de Lidl** regresa con una propuesta renovada para **seguir fomentando un estilo de vida activo y saludable desde el entretenimiento, el humor y la divulgación**, abordando temas de interés como el deporte, el descanso y la alimentación saludable, entre otros.

Esta segunda edición estará conducida por la **actriz, presentadora y cantante Masi Rodríguez**, quien se incorpora al formato con esta nueva temporada y será la encargada de aportar cercanía, frescura y humor en las conversaciones con los invitados. Por su parte, el **experto en nutrición Pablo Ojeda** será, una vez más, el encargado de proporcionar el rigor profesional en el ámbito de la nutrición a la propuesta.



Esta nueva temporada contará con **12 capítulos** que se publicarán **quincenalmente cada domingo** a partir del próximo **4 de octubre** en las plataformas de [YouTube](#) y [Spotify](#). En cada entrega, un **amplio abanico de invitados** compartirá sus experiencias personales, anécdotas y aprendizajes en el ámbito de la alimentación, la actividad física y el bienestar. Estas entrevistas se complementarán además con las **perspectivas de los propios clientes de Lidl**, que charlarán con Masi Rodríguez sobre los temas planteados en cada episodio.

En esta ocasión, la nueva temporada se estrenará con **Grison** como invitado en un programa que tendrá como eje principal el **entrenamiento de fuerza en el gimnasio**, con el objetivo de resolver dudas, desmontar ideas preconcebidas y explicar la relación entre este tipo de ejercicios y la nutrición.

En palabras de **Masi Rodríguez**: *“Participar en este proyecto llega en un momento personal en el que buscaba ser más consciente de mis hábitos y cuidarme mejor. Pensé que sería una forma perfecta de aprender de profesionales mientras hago lo que me gusta: presentar un formato ameno e interesante con invitados que son referentes. Pablo es un compañero maravilloso y estoy feliz de formar parte de una iniciativa que nos está aportando tanto a todos”*.

Por su parte, **Pablo Ojeda** comenta: *“Los Frescos de Lidl es un proyecto que me ilusiona y en el que disfruto aportando mi personalidad y mi forma de comunicar. Me gusta el tono cercano y espontáneo del podcast y eso nos permite conectar con quienes nos escuchan de una manera muy natural”*.



Una primera temporada de éxito

La primera temporada de **Los Frescos de Lidl** consiguió conectar con una amplia audiencia y consolidar el podcast como un nuevo espacio de conversación en torno a los hábitos saludables. El proyecto alcanzó **54 millones de impactos, 2,5 millones de horas vistas y 90.000 interacciones**, además de recibir el reconocimiento de los **Premios Dircom 26** en la categoría de estrategia de audio y/o desarrollo de podcast.

Ahora, tras los buenos resultados cosechados en su primera edición, el formato vuelve con nuevas conversaciones y una mirada renovada. Con esta segunda temporada, **Lidl da un paso más en su apuesta por crear contenidos de valor que conecten con las inquietudes y tendencias actuales** relacionadas con el bienestar, la alimentación y la actividad física, manteniendo un **tono cercano, desenfadado y con mucho sentido del humor** que ya caracterizó a la primera edición y demostrando que incorporar rutinas saludables al día a día puede ser más sencillo de lo que parece.



Lidl, siempre al lado de las personas

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 saludable y sostenible para la creciente población mundial, comprometido con la salud de las personas y los límites planetarios.

La apuesta por el formato podcast demuestra también **el propósito de la cadena de supermercados de estar cada vez más cerca de las personas**, consolidándose como una compañía que apuesta por su bienestar más allá de los pasillos de sus establecimientos y comprometida con ayudar a sus clientes a vivir mejor.

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 T: +34 93 576 14 44

