Nota de prensa

Lidl y Pablo Ojeda nos desvelan los secretos de la nutrición cromática a través de las frutas y verduras de otoño

El experto en nutrición nos desvela la relación entre los colores de los alimentos y los fitonutrientes presentes en cada uno, y cuáles son los beneficios que éstos aportan a nuestra salud.

El surtido de frutas y verduras de Lidl para este otoño abarca alrededor de 150 referencias donde destaca el producto de origen español, la variedad, la reposición diaria y una excelente relación calidad-precio.

FOTO POSADA PABLO OJEDA EVENTO

Madrid, 29 de octubre de 2026 - Con la llegada del otoño, llega el momento perfecto para proponernos nuevos hábitos saludables, como **consumir más frutas y verduras**. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se recomienda **consumir al menos 400 gramos de frutas y verduras al día** para mantener una alimentación saludable, lo que equivale a unas 5 porciones de cada una.

A la hora de componer cualquier plato saludable, la **variedad** es un factor clave, y no solo en cuanto a ingredientes: también en cuanto al **color**. Un estudio de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard reveló que **combinar alimentos de distintos grupos cromáticos permite ampliar el abanico de fitonutrientes** presentes en la alimentación, asociados a numerosos beneficios para la salud.

Esta es la esencia de la **nutrición cromática**, un concepto que relaciona el color natural de los alimentos con sus características y beneficios nutricionales. Del naranja brillante de la calabaza al morado intenso de la berenjena, **los colores de la fruta y verdura nos indican su presencia de fitoquímicos y antioxidantes clave**, imprescindibles para reforzar nuestro sistema inmune. En este sentido, el color deja de ser solo una cuestión estética para convertirse en un aliado para una vida saludable.

Para este otoño, la cadena de supermercados **Lidl** te invita a descubrir el enfoque de la nutrición cromática con su surtido de alrededor de **150 referencias de fruta y verdura fresca** disponibles en sus más de 730 tiendas en el país. Una oferta encabezada por el **producto de temporada y de origen español**, con un **amplia variedad que se repone a diario** en todas las tiendas de la cadena para garantizar su máxima frescura, y con una excelente **relación calidad-precio** que acerca la alimentación saludable y equilibrada a todos los bolsillos.

De la mano del experto en nutrición y co-presentador del podcast “Los Frescos de Lidl”, **Pablo Ojeda**, la compañía nos desvela las **claves para llenar nuestros platos de color y de nutrientes** esta temporada.

La nutrición cromática y sus beneficios

Como explica **Pablo Ojeda**: *“El color nos da pistas sobre algunos compuestos de las frutas y verduras, aunque no nos cuenta toda su composición. Yo lo utilizaría como un recordatorio para variar: intentar incluir tres colores vegetales entre la comida y la cena e ir cambiándolos durante la semana. Es un truco práctico, no una regla científica. Y que nadie descarte la coliflor por ser blanca: también tiene mucho que aportar.”*

En el ámbito de la nutrición cromática, los alimentos de dividen en **5 grupos** según su color y beneficios clave: Naranja y amarillo, verde, azul y morado, rojo y rosa y marrón y blanco.

Los alimentos de **color naranja,** como **la zanahoria, el boniato y la calabaza,** que ahora se encuentran en plena temporada, son una **fuente de betacarotenos** que el cuerpo transforma en **vitamina A**, necesaria para proteger la salud ocular y el funcionamiento de las defensas.

Por otro lado, las frutas y verduras de **color verde**, como **las espinacas, el brócoli, las peras y las uvas,** aportan valiosos nutrientes como la **vitamina K**, esencial para la coagulación sanguínea y la salud ósea, la **vitamina C**, con poder antioxidante y de apoyo al sistema inmunitario, y el **ácido fólico,** esencial en el embarazo.

Por su parte, los **tonos azules y morados** que se encuentran en **la berenjena, la uva y la col lombarda** indican un contenido de **antocianinas** con **propiedades antioxidantes y antiinflamatorias**, frenando el daño oxidativo y el envejecimiento prematuro de las células y de la piel. También se asocian con la mejora de la memoria, la función cognitiva y la prevención de deterioro neurodegenerativo.

Además, los tonos **rojos y rosas,** presentes en las **granadas y las manzanas,** contienen **licopeno**, un **antioxidante** que ayuda a disminuir el colesterol LDL, mejora la elasticidad de la piel porque apoya la producción de colágeno y ayuda a proteger el hígado frente a la acumulación de grasa.

Finalmente, los **tonos marrones y blancos** que este otoño podremos encontrar en **las castañas, los champiñones, las setas y la coliflor**, son una fuente importante de **potasio**, que ayuda a regular la presión arterial. Su **alto contenido en fibra** ayuda a mejorar el tránsito, depurar el intestino y favorecer la microbiota.

Con la llegada del otoño, las frutas y verduras de temporada que podemos encontrar ahora mismo en las estanterías de Lidl pueden ser **grandes aliadas para cuidar nuestras defensas** gracias a su aporte en nutrientes como la **vitamina C y los folatos**, necesarios para que el sistema inmunitario funcione con normalidad, y su contenido en **fibra**, que cuida nuestra microbiota intestinal. Una correcta alimentación, junto con un buen descanso y un estilo de vida activo, pueden ayudarnos a mantener nuestra salud durante los meses más fríos del año.

"Ningún alimento es milagroso: el beneficio está en consumir frutas y verduras variadas de forma habitual, dentro de una buena alimentación. Para este otoño, yo propondría un plato compuesto por brócoli y calabaza asada, acompañados de garbanzos y un poco de arroz integral, con aceite de oliva virgen extra. De postre, una mandarina. Tenemos variedad de colores del otoño y, además, verduras, proteína, hidratos de carbono y grasa saludable" comenta **Ojeda**.

La apuesta de Lidl por la huerta española

FOTO BODEGÓN FYV

Para Lidl, la categoría de fruta y verdura es un pilar fundamental de su surtido y la piedra angular de su estrategia de negocio global. El compromiso de Lidl para la categoría se basa en una oferta de **fruta y verdura fresca, de origen nacional y con la mejor relación calidad-precio**, apostando a su vez por un modelo más sostenible para el sector agroalimentario español.

La cadena de supermercados es un gran **motor de desarrollo para el sector agrícola nacional** gracias a su estrecha colaboración a largo plazo con proveedores en regiones clave como **Andalucía, Aragón, Cataluña, Región de Murcia y Comunidad Valenciana**, desde las cuales Lidl provee de frutas y verduras a gran parte de Europa gracias a su red de 13.000 establecimientos.

Durante el último ejercicio, Lidl realizó unas compras récord de **más de 2 millones de toneladas** de frutas y hortalizas, de las cuales **un 81% se ha exportado al resto de Europa**, consolidándose así como el **cliente número uno** de la huerta española y su principal aliado para internacionalizar y poner en valor el producto nacional. De hecho, la cadena concentra el **15% de todas las exportaciones hortofrutícolas** del país.

Además, la compañía ha anunciado recientemente su objetivo de **hacer crecer la categoría de fruta y verdura en España un 50% para 2030** a través de reforzar la presencia de la categoría en sus establecimientos, ampliar su surtido de productos y aumentar la exportación de producto español al resto de Europa.

Por otro lado, desde mayo de 2025, Lidl es el **primer y único supermercado español en obtener el certificado AENOR "Compromiso con la calidad de fruta y verdura".** Este sello reconoce, entre otros compromisos, la presencia diaria de referencias BIO en sus tiendas y la garantía de que más del 90% de sus proveedores de frutas y verduras cuentan con sistemas de cultivo sostenible certificados.

Este compromiso con una alimentación más responsable también se traslada al aprovechamiento de los alimentos. A través de sus **bolsas antidesperdicio,** Lidl salvó el pasado año **más de 1.500 toneladas de productos frescos**, dando una segunda oportunidad a frutas y verduras que, pese a ser perfectamente aptas para el consumo, podían quedar fuera de los lineales por cuestiones principalmente estéticas.

Finalmente, la cadena de supermercados también ha sido reconocida por un estudio independiente elaborado por Ipsos en febrero de 2026 como **número uno en fruta y verdura según los consumidores**, quienes han valorado su relación calidad-precio, su frescura y su variedad como aspectos clave.

En este sentido, Lidl ha anunciado recientemente la **bajada de precio de 42 referencias de fruta y verdura**, una iniciativa que forma parte del compromiso de la cadena de supermercados con seguir ofreciendo la cesta de la compra más competitiva del mercado, con la mejor calidad.

Una plataforma para hablar y aprender sobre salud y alimentación

FOTO POSADA PABLO Y MASI EN EL EVENTO

Como parte de su compromiso por **fomentar un estilo de vida activo y saludable** entre sus consumidores y desde el ámbito del entretenimiento, el humor y la divulgación, **Lidl ha estrenado recientemente la segunda temporada de su podcast "Los Frescos de Lidl"**, conducido por la actriz, presentadora y cantante **Masi Rodríguez** junto a Pablo Ojeda. Un formato que contará con **12 capítulos publicados quincenalmente** en las plataformas de **YouTube y Spotify** y donde los co-presentadores abordarán temas como el deporte, el descanso y la alimentación saludable junto a un abanico de invitados.

A raíz de este proyecto, **Masi Rodríguez** nos cuenta cómo ha ido incorporando más frutas y verduras como parte de su alimentación: "*La verdad es que ha sido un proceso muy natural y consciente. A raíz del podcast estoy aprendiendo muchísimo sobre el tema y aplicando pequeños cambios en mi rutina. Empecé por algo tan sencillo como asegurar que en mis almuerzos haya siempre algo verde y acompañarlos con una pieza de fruta. Y la verdad es que se nota la diferencia, me siento con una energía mucho más constante durante el día y los platos me sacian de verdad. Al final te das cuenta de que incorporar más color al plato no es tan complicado como parece*".

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.

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 730 tiendas, 14 plataformas logísticas y una plantilla de más de 20.000 personas. Lidl también colabora estrechamente con unos 800 proveedores nacionales a los que ya compra productos por valor de más de 8.400 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 más de 13.000 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