



ALDI y expertos en nutrición comparten la dieta de los atletas españoles en los Juegos Paralímpicos de Invierno

- El gasto energético en deportes de invierno puede incrementarse entre un 10% y un 40%
- ALDI y la Academia Española de Nutrición y Dietética comparten la estrategia nutricional aplicada a los atletas españoles en los Juegos Paralímpicos de Invierno
- Priorizar los hidratos de carbono, vigilar la deshidratación invisible y combinar nutrientes para la recuperación son algunas de las recomendaciones de los expertos
- Audrey Pascual logra las cuatro medallas de España en Milán-Cortina 2026

Sant Cugat del Vallès, 17 de marzo de 2026 – Saber adaptar la alimentación a las condiciones extremas es clave para proteger la salud y asegurar el máximo rendimiento deportivo. Los deportes de invierno se desarrollan en altitudes elevadas y bajo un frío intenso, factores que obligan al cuerpo a un esfuerzo extra. De hecho, **el gasto energético para mantener la temperatura corporal y cargar con el equipo puede incrementarse entre un 10% y un 40%.**

Para hacer frente a este reto, **ALDI** y la **Academia Española de Nutrición y Dietética**, a través de su plataforma **Nutriendo**, detallan la estrategia nutricional aplicada a los atletas españoles en los recién celebrados **Juegos Paralímpicos de Invierno de Milán-Cortina**.

El desgaste físico de la montaña, sumado a los falsos mitos sobre nutrición deportiva, pueden comprometer el rendimiento. Por ello, ambas entidades comparten recomendaciones prácticas para optimizar la alimentación en la nieve y facilitar pautas nutricionales más seguras y adaptadas a las necesidades de los deportistas.

Claves nutricionales para rendir en el frío

1. **Priorizar los hidratos de carbono:** Son la verdadera gasolina del cuerpo en el frío. Consumir pan, pasta, arroz o tubérculos mantiene los depósitos de glucógeno cargados para ser usado rápidamente, descartando el mito de las dietas ricas en grasas.

NOTA DE PRENSA



2. **Prevenir la deshidratación invisible:** En invierno disminuye la sed, pero se pierden más líquidos al respirar y orinar. Es fundamental beber de forma constante y vigilar el peso y el color de la orina.
3. **Llevar tentempiés a la pista:** El frío y el peso del equipo exigen un gran esfuerzo, por lo que se recomienda llevar siempre líquidos y snacks fáciles de transportar.
4. **Combinar nutrientes para la recuperación:** Tomar solo fuentes proteicas o de carbohidratos tras el ejercicio es un error. Se deben combinar alimentos que aporten carbohidratos con 15-20 g de proteína para reparar el músculo y reponer el glucógeno gastado.
5. **Suplir los déficits de temporada:** El esfuerzo en altura y climas fríos requieren de una ingesta adecuada de nutrientes clave como vitaminas del grupo B, vitamina D y minerales como el magnesio, hierro o el zinc.
6. **Aclimatarse a la altitud:** La menor presión de oxígeno en la montaña reduce el apetito, aumenta el riesgo de deshidratación y el gasto de energía. Respetar los periodos de aclimatación es importante para adaptarse de forma segura.
7. **Evitar el abuso de suplementos:** Solo deben usarse ante una necesidad real y bajo supervisión profesional, ya que existe un alto riesgo de contaminación en productos no regulados.
8. **Cuidar la salud integral:** La nutrición debe asegurar que se cubren las necesidades adaptadas a las distintas situaciones de movilidad.

Saber hacer la compra

La nutrición deportiva de alto rendimiento no ocurre únicamente en la fase de planificación, sino que gran parte del éxito reside en el trabajo del día a día y en enseñar al atleta a gestionar su propia alimentación tanto en casa como fuera.

Por ello, otra de las claves fundamentales de su preparación es **conocer las opciones disponibles en los supermercados para hacer la compra** y poder cocinar cuando se alojan en pisos o apartamentos.

Éxito de la delegación española en Milán-Cortina

Toda esta preparación ha sido fundamental para el desempeño del equipo nacional, que ha estado representado por 8 deportistas de alto nivel en diferentes disciplinas. El nombre más destacado ha sido el de la esquiadora madrileña **Audrey Pascual**, coronándose con **dos**

NOTA DE PRENSA



medallas de oro, una de ellas en la exigente prueba de combinada alpina, que se suman a **una plata** en descenso y **un bronce** en eslalon.

Junto a ella, también han competido en esquí alpino **Iraide Rodríguez, Alejandra Requesens, María Martín-Granizo y Javier Marcos**; **Emilio Redondo** en la modalidad de snowboard; **Higinio Rivero** en esquí de fondo y biatlón; y **Victoria Ibáñez** actuando como atleta de apoyo.

El compromiso de ALDI con la educación nutricional

ALDI mantiene desde 2020 un convenio de colaboración con la Academia Española de Nutrición y Dietética para fomentar hábitos de alimentación saludables y **promover la educación nutricional** basada en la evidencia científica.

Fruto de esta colaboración nace [Nutriendo](#), una **plataforma con contenidos divulgativos y prácticos** que ayudan a resolver dudas habituales sobre alimentación, etiquetado y compra consciente.

Con este tipo de iniciativas, ALDI busca que la información nutricional sea mucho más fácil de entender. Al acercar recursos claros y prácticos a la sociedad, la compañía facilita y promueve decisiones de compra más informadas y conscientes.

Estudios y contenidos relacionados

- Nutriendo – [Alimentos para la recuperación muscular y la prevención de lesiones](#)
- Nutriendo – [Alimentación y deporte: claves para un estilo de vida saludable](#)
- Nutriendo – [Los secretos de una buena hidratación en el deporte](#)
- Nutriendo – [Qué es mejor para mi cuerpo: ¿hacer deporte en ayunas o comer algo antes?](#)
- Nutriendo – [Alimentos clave para ganar masa muscular con una dieta vegetariana](#)
- Nutriendo – [Los hábitos deportivos de los españoles: la importancia del ejercicio para sentirse bien](#)
- Nutriendo – [Los alimentos claves en la dieta de los deportistas paralímpicos](#)
- Nutriendo – [Dieta para deportistas de alto rendimiento: aprende a comer según tu plan de entrenamiento](#)
- Nutriendo – [Recuperación post ejercicio: qué alimentos tomar y cómo hacerlo](#)

Sobre ALDI

ALDI es una de las principales cadenas de supermercados de España, con un modelo de negocio basado en el descuento. La entrada de ALDI en el mercado español se produjo en 2002 y actualmente cuenta con más de 500 tiendas y más de 8.000 empleados. ALDI orienta su actividad en ofrecer productos de alta calidad al mejor

NOTA DE PRENSA



precio, que obtiene comprando a los mejores proveedores locales, estatales e internacionales y mediante sus marcas propias, que representan 9 de cada 10 productos de su surtido y cuyos estándares permiten mantener la mejor relación calidad – precio en sus productos.

El grupo de empresas ALDI Nord es una de las cadenas de alimentación más importantes del mundo. El discounter centra todos sus esfuerzos en ofrecer productos básicos de calidad al mejor precio a clientes de ocho países europeos. La clave del éxito continuado de ALDI Nord Group son sus más de 88.000 trabajadores y trabajadoras de Bélgica, Francia, Alemania, Luxemburgo, Países Bajos, Polonia, Portugal y España.

Para más información: www.aldi.es

Contacto para medios de comunicación:

María Villoria / Martina Serra

Teléfonos 915 63 77 22 / 932 172 217

aldi@llyc.global