



> 14 de julio de 2026 a las 15:45

PUBLICACIÓN: Msn (Spain)

PAÍS: ESP

TIPO: Web

AVE: €28996.49

AUDIENCIA: 3581747

AMD: 536972.00

TMU: 1.12 min

AUTOR:

URL: www.msn.com



> [Versión en línea](#)

Aldi y el CPE desvelan la lista de la compra básica para rendir como un deportista de elite

Europa Press MADRID, 14 (EUROPA PRESS) Con la mirada puesta en las próximas citas internacionales y los Juegos Paralímpicos de Los Ángeles 2028, Aldi y el CPE han presentado una serie de recomendaciones para demostrar que una alimentación de alto rendimiento es accesible para todos los hogares.

Los expertos de la iniciativa han organizado los productos básicos de la cesta de la compra en cuatro grandes bloques según su función nutricional. De este modo, han establecido las fuentes de energía para el entrenamiento mediante hidratos de carbono como el arroz o la avena; las opciones para el mantenimiento muscular con proteínas de alta calidad como huevos, lácteos y carnes magras; el apartado de salud general con verduras, frutas de temporada y aceite de oliva; y las alternativas prácticas para consumir fuera de casa como frutos secos o tortitas de cereales.

En la planificación de los atletas destacan tres alimentos que son indispensables, ya que están presentes en casi el 90 por ciento de sus menús: la avena, los huevos y la fruta fresca. Como guía para los hogares, los especialistas han propuesto un menú semanal orientativo que incluye entre 14 y 28 piezas de fruta fresca y verdura diarias, de cuatro a 14 huevos, y una media de tres raciones de legumbres a la semana.

Asimismo, han recomendado entre dos y tres raciones de lácteos al día, además de priorizar el pescado y las carnes magras frente al consumo puntual de carne roja. Hasta 61 atletas al mes de disciplinas como atletismo, triatlón, ciclismo, natación, piragüismo o baloncesto en silla de ruedas han personalizado sus menús gracias al servicio de nutrición del CPE.

La empresa de distribución mantiene desde 2020 un convenio de colaboración con la Academia Española de Nutrición y Dietética. Fruto de esta cooperación ha nacido 'Nutriendo', una plataforma divulgativa basada en la evidencia científica que busca promover una compra consciente y facilitar herramientas prácticas de alimentación para el día a día de las familias.