

Temporada de festivales: el Hospital Quirónsalud Vitoria da consejos para tener una alimentación saludable y disfrutar de la música

Oihane Fuertes, especialista en nutrición, da las pautas para alimentarse de manera consciente antes, durante y después de cualquier festival

La comida rápida y las bebidas azucaradas son las opciones más accesibles, pero a la larga pueden afectar negativamente a la energía, bienestar y disfrute del festival

Los festivales son una gran oportunidad para disfrutar de buena música, pasar tiempo con amigos y crear recuerdos inolvidables. Sin embargo, mantener una alimentación saludable durante estos eventos puede ser un desafío. A menudo, la comida rápida y las bebidas azucaradas son las opciones más accesibles, pero a la larga pueden afectar negativamente en la energía, bienestar y disfrute del festival.

Oihane Fuertes, especialista en nutrición del Hospital Quirónsalud Vitoria, ofrece las pautas para alimentarse de manera consciente antes, durante y después de cualquier festival.

Antes del festival:

Hidratación: Consumir alimentos con alto contenido en agua como tomate, pepino, lechuga, piña o naranja en los días previos al festival es muy beneficioso.

Almuerzo previo al festival: Elegir alimentos ricos en grasas saludables como salmón o frutos secos para ralentizar la absorción del alcohol y mantenerte saciado durante más tiempo es la mejor elección. Una buena opción es una ensalada de lechuga y quinoa con tomate, aguacate, atún, salmón ahumado y nueces.

De postre: Un yogur griego natural con avena aportará la energía y los nutrientes necesarios para

disfrutar del festival. Además, ayudará a evitar los picos de azúcar en sangre causados por el alcohol.

Durante el festival:

Elegir opciones saludables: Si bien en la mayoría de los festivales no se permite la entrada de comida y bebida del exterior, es fácil buscar las mejores opciones dentro del recinto. Un bocadillo de tortilla o pollo es una mejor alternativa que pizzas o patatas fritas, que favorecen la deshidratación.

Mantenerse hidratado: Se recuerda que es importante beber agua en lugar de bebidas azucaradas. Un buen consejo es llevar una botella reutilizable para rellenarla en los puntos de agua disponibles.

Snacks saludables: Igualmente, es recomendable llevar frutos secos para saciar el apetito entre comidas y evitar picar alimentos ultraprocesados.

Después del festival:

Evitar atracones: Al regresar a casa, es normal sentir hambre, pero se debe resistir la tentación de asaltar la nevera. En este caso, es mejor optar por opciones más saludables como fruta fresca, lonchas de pavo o jamón serrano y evitar alimentos pesados como pasta con tomate o bocadillos de chorizo.

Desayuno rehidratante: A la mañana siguiente, desayunar fruta para rehidratarse e incluye algo de proteína como lonchas de pavo o jamón serrano es muy positivo. También sustituir el café por agua,

infusiones o bebidas isotónicas, estas ayudarán a recuperar los minerales perdidos durante la noche.

Datos de contacto:

Andrea Mercado
Hospital Quirónsalud Vitoria
639434655

Nota de prensa publicada en: [Vitoria](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Viaje](#) [Música](#) [Sociedad](#) [País Vasco](#) [Entretenimiento](#) [Celebraciones](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>