Publicado en Vitoria el 04/07/2024

# [Temporada de festivales: el Hospital Quirónsalud Vitoria da consejos para tener una alimentación saludable y disfrutar de la música](http://www.notasdeprensa.es)

## 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: [https://www.notasdeprensa.es/temporada-de-festivales-el-hospital\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nacional Nutrición Viaje Música Sociedad País Vasco Entretenimiento Celebraciones Bienestar



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)