

# COCINA LIGERA

Para realizar una **cocina ligera** es importante tener en cuenta estos puntos:

- Platos **poco abundantes**
- Cocciones **suaves**
- Hacer **5 comidas**

También debemos integrar una serie de alimentos a nuestra dieta:

- **Frutas y verduras**
- **Carnes magras y pescado**
- **Legumbres y alimentos integrales**
- Beber **agua** de manera constante



# COCINA LIGERA

**Evitar** ciertos alimentos ricos en **grasas** también nos ayudará a llevar una dieta más ligera y más saludable:

- Bollería
- Carnes grasas
- Alimentos procesados
- Dulces de Navidad que han sobrado

Dos buenos ejemplos de cocina ligera:

- Raviolis de acelgas y queso con tomate picante
- Salmón con salsa agridulce, y canónigos con vinagreta de pomelo y granada

