



## Come ligero

En esta época del año es cuando más cambiamos nuestros hábitos de alimentación, ya que salimos de nuestra rutina y nos vamos a la playa o montaña a comer de bocadillo o de picnic, o nos acercamos a una terraza a picar algo al aire libre, por ejemplo. Pero hay que tener cuidado y no dejarnos llevar por una alimentación excesiva o pesada.

Además, con las altas temperaturas nuestro cuerpo necesita un menor aporte energético, o lo que es lo mismo, menos necesidad de calorías, por lo tanto hacer comidas ligeras te permitirá estar más activo o activa.

### CONSEJOS “IMPRESINDIBLES” PARA REALIZAR COMIDAS LIGERAS

- > **Elige alimentos que aporten frescura, ricos en agua y líquidos para soportar mejor el calor.**
- > **Come fruta de temporada como el melón, la sandía, fresas, cerezas, etc. que además de tener un rico sabor te ayudan a mantener una buena hidratación.**
- > **Cuando optes por hacerte una ensalada no hace falta que sea solo una ensalada “verde”; la puedes combinar o mezclar con pasta, arroz, pollo, queso fresco...**
- > **Si cocinas carne magra o pescado, mejor hazlo a la plancha, al horno (en papillote) o a la brasa, así puedes limitar el uso de aceite.**
- > **Las comidas en verano es preferible hacerlas más frecuentemente pero menos abundantes.**
- > **Y si te apetece algún plato más pesado puedes comértelo, pero en cantidad más pequeña y no de forma habitual.**