

¿Por qué es conveniente comer comida saludable?

La comida saludable es la segunda opción de muchas personas. Prefieren una jugosa hamburguesa antes que una ensalada o un plato más sencillo. Aquí vamos a tratar diferentes aspectos sobre la comida saludable y por qué deberías consumirla a menudo.

La comida saludable, o comida no procesada, aparte de tener mucha variedad, es baja en conservantes, colorantes, aromatizantes.... Además, sus consecuencias en el futuro son más beneficiosas que las de la comida procesada, ya que evitamos problemas como la obesidad o hipertensión arterial. La comida no procesada tiene muchísima más calidad que una hamburguesa ultraprocesada, podemos cocinar esta comida saludable como queramos (asada, hervidas, salteada...) Hay mucha variedad de formas de comerla, sabores y texturas. Económicamente es mejor la comida rápida, pero tú y solo tú eres responsable de tu dinero. ¿En qué prefieres gastarlo, en comida de calidad o en facturas médicas y nutricionistas?

En resumen, cada uno es responsable de su alimentación. Es verdad que cualquier comida en exceso es mala, pero intenta al menos buscar opciones más saludables y tomar comida ultraprocesada con menos frecuencia. Aunque todo el mundo merece un capricho.

Adriana Páez Serna 3ºA