

## **¿Por qué es importante acostumbrarnos a la comida saludable?**

La comida saludable es esencial en nuestro día a día, ya que esta es la que nos aporta los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Pero, a pesar de sus excelentes características, la mayoría de la población prefiere la comida basura.

Yo sí soy partidaria de tener que acostumbrarnos a ingerir estos alimentos saludables, y me baso en los siguientes argumentos:

- Minimiza el riesgo de padecer enfermedades.
- Proporciona mucha energía para nuestro día, reduciendo el cansancio al realizar actividades.
- Esta hará mejorar nuestro aspecto, pues al liberar más serotonina hace que nos sentamos mejor con nosotros mismos.

En conclusión, la dieta sana es muy importante y beneficiosa para nuestro cuerpo. Esta también mantiene nuestro organismo ágil y en forma. Por ello, todas las personas deberían cuestionarse más sobre los alimentos que toman y en cómo pueden mejorarlos.

África Oliva Ramos, 3ºA.