

¿POR QUÉ ES CONVENIENTE ACOSTUMBRARSE A LA COMIDA SALUDABLE?

El índice de sobrepeso en todas partes del mundo va aumentando con rapidez a causa de la comida basura. Por ello es muy aconsejable e importante que nos acostumbremos desde una edad temprana a tomar alimentos ricos en nutrientes buenos para la salud.

Yo soy partidaria de tener una dieta sana porque es lo más recomendable, por ello tenemos que concienciarnos todos de que es lo mejor para nosotros. Aunque a veces nos sea difícil comer sano. Me baso en los siguientes argumentos:

1. Nos hace tener una vida más duradera.
2. Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes, algunos tipos de cáncer, etc.
3. Ayuda al aparato digestivo a funcionar mejor.

En definitiva, mantener una dieta equilibrada y variada, unido a una actividad física regular, no sólo hace que vivamos más tiempo sino que también ayuda a que los años de vida tengan más calidad.

Ana García Mediano, 3º A