

COMIDAS SALUDABLES Y SU **IMPORTANCIA EN NUESTRO CUERPO**

Alguna vez habréis escuchado, os habrán recomendado alguna dieta en la que se incluyen varios alimentos saludables y os habréis cuestionado si esos alimentos son tan buenos para el cuerpo como dicen .Si te preguntaste esto alguna vez, estás en el sitio adecuado.

Los alimentos saludables siempre han sido enemigos directos o platos de mal gusto para mucha gente pero como ya dijo Mark Twain :”la única manera de conservar la salud es comer lo que no quieres,beber lo que no te gusta y hacer lo que preferirías no hacer” por lo que a veces te encontrarás en momentos o situaciones en los que te serán un problema .Sin embargo, estos alimentos nos pueden aportar una gran cantidad de nutrientes muy beneficiosos como las vitaminas y darnos hidratos de carbono no tan llenos de grasas o sin la necesidad de tomarnos algo con además de hidratos,una alta cantidad de azúcar .Un gran ejemplo sería la fruta, un tipo de alimento bastante nutritivo y generalmente, con un gusto exquisito. Destacan la manzana, la pera, los plátanos con una gran cantidad de potasio y muchas variantes disponibles .Se deben tomar 5 piezas de frutas al día tal y como dijo el escritor Francisco de Quevedo:”el rico come,el pobre se alimenta”.

En contraposición a esta comida saludable, hay que tener precaución con los alimentos altos en azúcares ya que pueden llegar a provocarnos enfermedades como la diabetes e infinidad de enfermedades de gran importancia, por este motivo, hay que seguir una dieta equilibrada en alimentos que te aporten proteínas, vitaminas, suficientes hidratos de carbono y con la libertad de comer un dulce en contadas ocasiones.

En conclusión, cabe resaltar la importancia de una buena alimentación basada no solo ya en alimentos saludables sino también en actividades físicas ya que tal y como dijo García Márquez:”el amor es tan importante como la comida”.