

CONVENIENCIA DE LA COMIDA SALUDABLE.

La comida saludable es la que proporciona los nutrientes necesarios (razón por la que cada día se consume más). Desde hace varios años, el consumo de alimentos sanos aumentó un 15% en 2020, incrementándose aún más con el inicio de la pandemia.

Según el nutricionista Julio Basulto, se recomienda que para tener una alimentación saludable debemos consumir frutas y verduras ricas en vitaminas A y C. Su ingesta contribuye a la prevención de infecciones respiratorias agudas. Algunos hábitos que se recomiendan seguir para tener una vida sana son: no fumar, realizar ejercicio, tener una dieta saludable y mantener índice de masa corporal sano, entre otras.

MARÍA GARCÍA VECINO 3C