

¿POR QUÉ ES CONVENIENTE ACOSTUMBRARNOS A LA COMIDA SALUDABLE?

La comida ha sido tema de debate de muchos en los últimos años. Y, con ello, se ha creado discusión sobre si se debería acostumbrar las personas a la comida saludable. Controversia esta donde existen diferentes posturas y opiniones.

Yo soy partidaria de que sería conveniente acostumbrarnos a la comida saludable y dejar a un lado la comida basura o alimentos procesados. Y me baso en los siguientes argumentos:

1. La comida sana llena más que la comida basura o procesada.
2. Nos ayuda a evitar problemas de salud como la obesidad o el colesterol alto.
3. Y, por último, nos aporta mucha energía y nutrientes.

En conclusión, yo pienso que adaptarnos a la comida saludable nos aporta muchos más beneficios que comer alimentos procesados.

NOELIA MEDINA CICHA. 3º ESO A