

El consumo de la comida rápida se ha extendido entre gran parte de la sociedad y con ello se han generado numerosas enfermedades. Por ello está comprobado científicamente que el tomar comida sana es mil veces más saludable y nos deberíamos acostumbrar a consumirla más.

Yo sí soy partidaria de ingerir comida saludable y de llevar una rutina sobre ello con el fin de sentirme a gusto y fuerte con mi propio cuerpo. Me baso en los siguientes argumentos:

- 1-Por motivos de salud, para no tener ninguna enfermedad/intoxicación.
- 2-Para evitar trastornos renales o daños hepáticos.
- 3-Para no dañar mi cuerpo y evitar cambios, (ejemplo: obesidad).

En definitiva, todo el mundo debería llevar una dieta sana para conseguir ser más feliz y no dejarnos llevar por el apetito, porque podría tener consecuencias muy graves.

VALENTINA TERÉÑEZ MITGE. 3º A