

¿POR QUÉ ES CONVENIENTE ACOSTUMBRARNOS A LA COMIDA SANA?

El consumo de comida basura o rápida ha aumentado seriamente en los últimos años. Con ello se ha generado el debate de si deberíamos empezar a acostumbrarnos a ingerir comida saludable.

Yo sí soy partidaria de que deberíamos dejar de consumir tanta comida procesada. Y me baso en los siguientes argumentos:

1. Por motivos de salud. Ya que la comida sana, al tener más calidad y no llevar conservantes, no provoca enfermedades.
2. La comida saludable aporta nutrientes y alimenta mucho más que la comida rápida.
3. Mantiene la piel, órganos y músculos más sanos y ayuda a vivir más tiempo.

En conclusión, sí tenemos que acostumbrarnos a la comida sana, ya que no solo nos mantiene sanos, sino que nos alarga la vida.

VALERIA OUTUMURO SANZ
3º A