

## **DÍA MUNDIAL DE LA SALUD: LA COMIDA SALUDABLE**

Hoy, en el Día Mundial de la Salud, es el día en el que todos nos paramos a pensar si de verdad solemos tener conductas saludables, es el día en el que te planteas apuntarte al gimnasio, dejar de fumar... y todo ese tipo de cosas. Pero una cosa que no nos solemos preguntar es si tenemos hábitos de comida saludables, debido a que la alimentación es una de las cosas más importantes, pero de a las que menos importancia se les da.

La obesidad es una de las enfermedades más extendidas hoy en día, ¿la causa? Muchas personas culpan a las grandes empresas de comida rápida, mientras que otros piensan que comer de manera saludable es una elección personal, lo único que podemos asegurar es que la comida basura contiene muchas calorías, que suelen ser innecesarias para nosotros, y un exceso de grasas saturadas. La comida rápida o comida basura es la principal causa de obesidad, y la obesidad una de las primeras causas de muertes y una de las enfermedades más extendidas hoy en día.

Por todo esto, deberíamos empezar a plantearnos también hasta qué punto queremos mejorar nuestra salud, y si estamos dispuestos a cambiar nuestra manera de comer.

Cambiar los hábitos alimenticios por completo es algo muy complicado, pero deberíamos empezar por cambiar pequeños gestos de nuestro día a día, debido a que cada vez hay más personas que sufren obesidad y esto se está convirtiendo en un problema mundial al que debemos ponerle freno.

Por lo que este siete de abril, cuando te planteas si deberías apuntarte al gimnasio, o si deberías dejar de fumar; plantéate también si deberías empezar a cambiar tus hábitos alimenticios.

**Lola Vergara Ortiz 3D**