



## ¿Cómo afecta la comida a la salud?

Nutrición, 13/05/2020



Los alimentos que comemos le dan a nuestros cuerpos la «información» y los materiales que necesitan para funcionar correctamente. Si no obtenemos la información correcta, nuestros procesos metabólicos sufren y nuestra salud disminuye.

Si recibimos demasiada comida, o alimentos que dan a nuestros cuerpos

las instrucciones incorrectas, podemos tener sobrepeso, desnutrición y riesgo de desarrollar enfermedades y afecciones, como artritis, diabetes y enfermedades cardíacas.

En resumen, lo que comemos es fundamental para nuestra salud. Considere eso a la luz de la definición de medicina de Webster: «La ciencia y el arte que se ocupan del mantenimiento de la salud y la prevención, alivio o cura de la enfermedad».

Los alimentos actúan como medicamentos para mantener, prevenir y tratar enfermedades.

Jorge Carlos Fernández Francés