



## **Cultura y salud**

### **Somos lo que comemos**

De arnau — Sábado, 20 de Septiembre del 2014 a las 14:14

Con este artículo no solo quiero dar a conocer mi humilde opinión sino que quiero que sirva para que la gente reflexione sobre lo que esta pasando en la actualidad respecto a la cultura culinaria y por encima de todo en el bienestar y la salud de las persona.

Desde hace años aparecieron los denominados restaurantes de comida rápida, aunque yo no me atrevería a llamarles restaurantes, más bien, dispensadores de comida basura. Estos restaurantes dedican a vender comida de muy baja calidad a la velocidad de un rayo. Pero el precio a pagar es muy alto, ya que nuestra salud esta en juego y por si esto fuera poco, ahora están apareciendo montones de paginas web donde se nos da la posibilidad de comprar ha domicilio comida de estos restaurantes y además se nos incita a dejar de cocinar y a quedarnos en casa tumbados en nuestro sofá acumulando grasas.

En resumen, gracias a estos restaurantes y estas webs se esta perdiendo la cultura gastronómica del país y las enfermedades provenientes de la mala alimentación y los malos hábitos de vida van en aumento año a año. Simplemente quiero recordaros la celebre frase "**Somos lo que comemos**", también quiero añadir "**Nuestra comida es nuestra cultura**" y que la gente reflexione un poco sobre esto.