

# *Reflexiones, pensamientos e historias*

**22 de marzo**

*Les dijo Jesús: “Yo soy el pan de la vida. El que venga a mí, no tendrá hambre, y el que crea en mí, no tendrá nunca sed”*

*Jn 6,35*

**P**areciera que muchas actividades empresariales relacionadas con alimentos no son bien vistas por lo que producen, por las consecuencias de los alimentos que producen. Como ejemplo podríamos citar a las hamburguesas, se dice que causan mucho daño, que producen muchos trastornos a la salud, pero, veamos de que está hecha una hamburguesa: pan, queso, carne y verduras. Pero, ¿acaso no es lo que recomiendan los médicos consumir para un sano desarrollo de niños y una alimentación adecuada para adultos? ¿Entonces donde radica el problema de salud? Parece ser que es en la ingesta, en la cantidad que se consume; en la constancia o regularidad con la que se come.

¿Y qué hay de los refrescos azucarados?, ¿acaso no es necesario el consumo de azúcares para la salud?, según los médicos, es necesario consumir azúcares. Entonces ¿dónde radica el mal en el consumo de refrescos? Pareciera otra vez que no es el refresco el que causa daño a la salud, sino la cantidad que se consume; la ingesta indebida es la que provoca los daños a la salud.

Pero, lo que más daño le causa a la salud, es la falta de información seria, de información veraz, oportuna, adecuada. Es decir, todos deberíamos tener una adecuada educación en alimentación, así no habría tanta información chatarra que eso es lo que retuerce al cerebro y causa que muchos maldigan a los productos alimenticios cuando en realidad la culpa es el modo en que se consumen.

*Aprende a alimentarte correctamente  
y tendrás una vida saludable.*

