

# POR QUE COMEMOS

Comemos porque nuestro cuerpo necesita **energía y materiales** para funcionar, crecer y mantenerse sano.

Aquí te lo explico de forma sencilla:

## 1. Para obtener energía

Los alimentos nos dan energía en forma de calorías. Esa energía nos permite:

- Respirar
- Pensar
- Movernos
- Mantener el corazón latiendo

Sin comida, el cuerpo no tendría "combustible".

## 2. Para crecer y reparar el cuerpo

Los nutrientes ayudan a:

- Formar músculos
- Reparar tejidos dañados
- Fortalecer huesos
- Producir hormonas

Por ejemplo, las proteínas ayudan a construir y reparar el cuerpo.

## 3. Para mantenernos saludables

Vitaminas y minerales fortalecen el sistema inmunológico y permiten que los órganos funcionen correctamente.

## 4. Porque el cerebro lo pide

El hambre es una señal que envía el cerebro cuando el cuerpo necesita energía. Una parte del cerebro llamada **hipotálamo** regula esa sensación.