

# Unidad 3 – Alimentación



## ¿Qué es la alimentación?

Para levantarnos, correr, estudiar, jugar, leer, y mantener en buen estado nuestro organismo, necesitamos las sustancias nutritivas que obtenemos de los alimentos. Si no comemos la cantidad suficiente o nos alimentamos mal, podemos agotar las reservas de nuestro cuerpo, quedarnos sin energía y sufrir desnutrición y enfermedades graves.

