

# INICIO










Video:





<https://www.youtube.com/watch?v=pc06kmPcNkk>.









## ¿Cómo está formado mi cuerpo?

### El cuerpo humano

El  es como una  perfecta. Está constituido por diversos órganos; cada uno de ellos desarrolla una importante función para el mantenimiento de la vida. El , por ejemplo, gobierna al resto de órganos, les dice qué hacer y cuándo hacerlo. Por eso nuestro cuerpo no deja de trabajar, aun cuando estamos dormidos. Gracias al , el  late, los  respiran, el  y los  digieren los , etc.

Para realizar sus funciones diarias, el  necesita de **energía**. Esta energía la obtiene de los nutrientes presentes en los . Las  y los  que se alimentan adecuadamente crecen fuertes, se enferman menos, tienen ánimo para estudiar, para jugar, para practicar un deporte, una actividad artística, etc.

Comer es un placer que nos permite compartir con la  y los amigos, por eso es importante que conozcamos cuáles son los  que nos aportan la mayor cantidad de nutrientes, las porciones en las que debemos consumirlos y cómo combinarlos para obtener el mejor provecho de ellos.

Junto a una dieta balanceada, los seres humanos necesitamos de actividad física regular para mantenernos saludables. Si realizamos cualquier actividad que demande esfuerzo, nuestros  y  se harán más fuertes, los  y el  crecerán sanos, y evitaremos enfermedades asociadas con la **malnutrición** como el sobrepeso, la obesidad o la **diabetes**.

La salud también depende de nuestros hábitos de higiene, pues con ellos evitamos enfermedades y nos sentimos bien con nosotros mismos.

