

3.5. Prevenimos los accidentes

Lee con atención, recorta de la página 131 y pega las imágenes ✕ donde correspondan.



- Conserva los alimentos de forma adecuada.



- Siéntate bien: espalda recta, piernas relajadas y manos en la mesa.



- Asegúrate de que la comida no está demasiado caliente antes de tomarla.



- Corta la comida en trozos pequeños y mastícalos bien para favorecer la digestión.



- Come con calma.



- Despues de comer, realiza actividades pausadas.

