



Para cuidar nuestro aparato digestivo debemos practicar estos consejos. Si estás de acuerdo escribe V, si consideras que es falso escribe F.

Los alimentos no se deben masticar demasiado para que alimenten más	
Come a horas fijas.	
Hacer ejercicio después de comer ayuda a hacer la digestión.	
Debemos cepillarnos los dientes después de cada comida y visitar al dentista periódicamente	
Evita los disgustos al comer	
Evita el estreñimiento comiendo verduras y fruta.	
Procura comer mucho en cada comida.	

Afirmaciones sobre el aparato respiratorio

Une con flechas

El aire al entrar por la nariz o la boca
Ventilas los espacios cerrados, evitar zonas con aire contaminado o tomar vitamina C
Mediante las respiración el cuerpo obtiene del aire
El movimiento de inspiración
Durante el movimiento de espiración
Las cuerdas vocales

Permite que el aire entre en los pulmones
Los pulmones expulsan el dióxido de carbono que sale por la nariz
Producen la voz al vibrar
Se calienta, humedece y se limpia de impurezas
Ayuda a cuidar el aparato respiratorio
El oxígeno