



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 |