

CUIDADOS DEL SISTEMA EXCRETOR

1. Arrastra las formas correctas de cuidar nuestro sistema excretor.

1.
2.
3.
4.
5.
6.



MANTENER UNA ALIMENTACION SANA Y EQUILIBRADA

BEBER SUFICIENTE AGUA

COMER COMIDA CHATARRA

MANTENER UNA BUENA HIGIENE CORPORAL

DISMINUIR LA CANTIDAD DE SAL

REALIZAR EJERCICIO FÍSICO

NO CONTENER LA ORINA

TOMAR ALCOHOL