



ACTIVIDADES

- 1 Marca con una X las acciones correctas para mantener sano el sistema digestivo.

Tomar un vaso de agua al día.	
Practicar ejercicio con frecuencia.	
Ir al baño solo una vez al día.	
Comer frutas y verduras todos los días.	
Procurar no ingerir alimentos con mucha grasa.	
Cuidar nuestro peso.	
Incluir frutos secos en la dieta.	

- 2 Coloca una **C** en la imagen en donde consideres que las personas pueden mantener el cuidado del sistema respiratorio.

