

Cuidados del Sistema Digestivo

Estos son los hábitos que debemos practicar a diario para cuidar nuestro sistema digestivo.

1

Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.

2

Consumir una dieta balanceada a sus horas.

3

Comer con calma y masticar bien los alimentos.

4

Cepillarse los dientes después de cada comida.

5

Hacer ejercicio y tomar bastante agua.

Seleccione las imágenes que corresponden a un buen cuidado del sistema digestivo.

