

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE: APARATO DIGESTIVO

Haz corresponder cada hábito saludable del aparato digestivo con su motivo

Lavarse las manos antes de las comidas.
Cepillarse los dientes y las encías.
Masticar bien los alimentos.
Evitar comidas muy calientes o frías.
Evitar bebidas y alimentos muy azucarados.
Evitar la deshidratación.
Ingerir alimentos ricos en fibra.
No ingerir alcohol.
Comer despacio.
Usar seda dental.

Evita daños al hígado y al páncreas.
Eliminar los restos de alimentos y bacterias.
No producir irritaciones de garganta ni quemaduras.
Evita el contagio por bacterias, hongos y otros microorganismos.
Eliminar el sarro dental.
Mejora la movilidad intestinal, evita la obesidad y facilita la defecación.
Disfrute de la comida, buena digestión y evitar atragantamientos.
Facilitar la digestión y la mezcla del alimento con los jugos digestivos
Evitar el alimento principal de las bacterias de la boca.
Recuperar los líquidos corporales, especialmente cuando hay vómitos y diarrea.