

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.