HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE: APARATO DIGESTIVO

Haz corresponder cada hábito saludable del aparato digestivo con su motivo

Lavarse las manos antes de las comidas.	Evita daños al hígado y al páncreas.
Cepillarse los dientes y las encías.	Eliminar los restos de alimentos y bacterias.
Masticar bien los alimentos.	No producir irritaciones de garganta ni quemaduras.
Evitar comidas muy calientes o frías.	Evita el contagio por bacterias, hongos y otros microorganismos.
Evitar bebidas y alimentos muy azucarados.	Eliminar el sarro dental.
Evitar la deshidratación.	Mejora la movilidad intestinal, evita la obesidad y facilita la defecación.
Ingerir alimentos ricos en fibra.	Disfrute de la comida, buena digestión y evitar atragantamientos.
No ingerir alcohol.	Facilitar la digestión y la mezcla del alimento con los jugos digestivos
Comer despacio.	Evitar el alimento principal de las bacterias de la boca.
Usar seda dental.	Recuperar los líquidos corporales, especialmente cuando hay vómitos y diarrea.

LIVEWORKSHEETS