

# CUIDADOS DEL SISTEMA EXCRETOR

1. Arrastra las formas correctas de cuidar nuestro sistema excretor.

|    |
|----|
| 1. |
| 2. |
| 3. |
| 4. |
| 5. |
| 6. |



MANTENER UNA ALIMENTACION SANA Y EQUILIBRADA

BEBER SUFICIENTE AGUA

COMER COMIDA CHATARRA

MANTENER UNA BUENA HIGIENE CORPORAL

DISMINUIR LA CANTIDAD DE SAL

REALIZAR EJERCICIO FÍSICO

NO CONTENER LA ORINA

TOMAR ALCOHOL