

Comprendo lo que leí-

1.-No es una enfermedad del sistema digestivo:

- ☐ O Diarrea.
- ☐ O intolerante a la lactosa.
- ☐ O Presión arterial.
- ☐ O Estreñimiento.

2.-Uno de los tratamientos para el estreñimiento es:

- ☐ O Consumir suficiente fibra en la dieta.
- ☐ O No comer azúcar.
- ☐ O Tomar poca agua.
- ☐ O Comer mucha sal.

3.-Uno de los síntomas de la enfermedad de intolerancia a la lactosa:

- ☐ O Estómago duro.
- ☐ O Hinchazón o distensión abdominal, diarrea y gases después de consumir alimentos o bebidas que contienen lactosa.
- ☐ O Vómito.

4.- Pueden ser complicaciones de la diarrea.

- ☐ O Fiebre.
- ☐ O dolor de cabeza.
- ☐ O La deshidratación y la malabsorción.

5.-Marca los cuidados que debes tener para el cuidado del sistema digestivo:

- ☐ Lavarte las manos antes de consumir los alimentos.
- ☐ No abusar de alimentos y/o bebidas para evitar la indigestión.
- ☐ No realizar ejercicios físicos que requieran mucha energía después de haber consumido alimentos.
- ☐ Comer alimentos muy calientes, muy fríos o irritantes.
- ☐ Procurar comer a las horas destinadas.
- ☐ Evitar el estreñimiento mejorando la dieta y procurando consumir dos litros de agua diariamente.
- ☐ Masticar despacio y reposar un rato después de haber comido.
- ☐ Cuidar los dientes y la lengua