

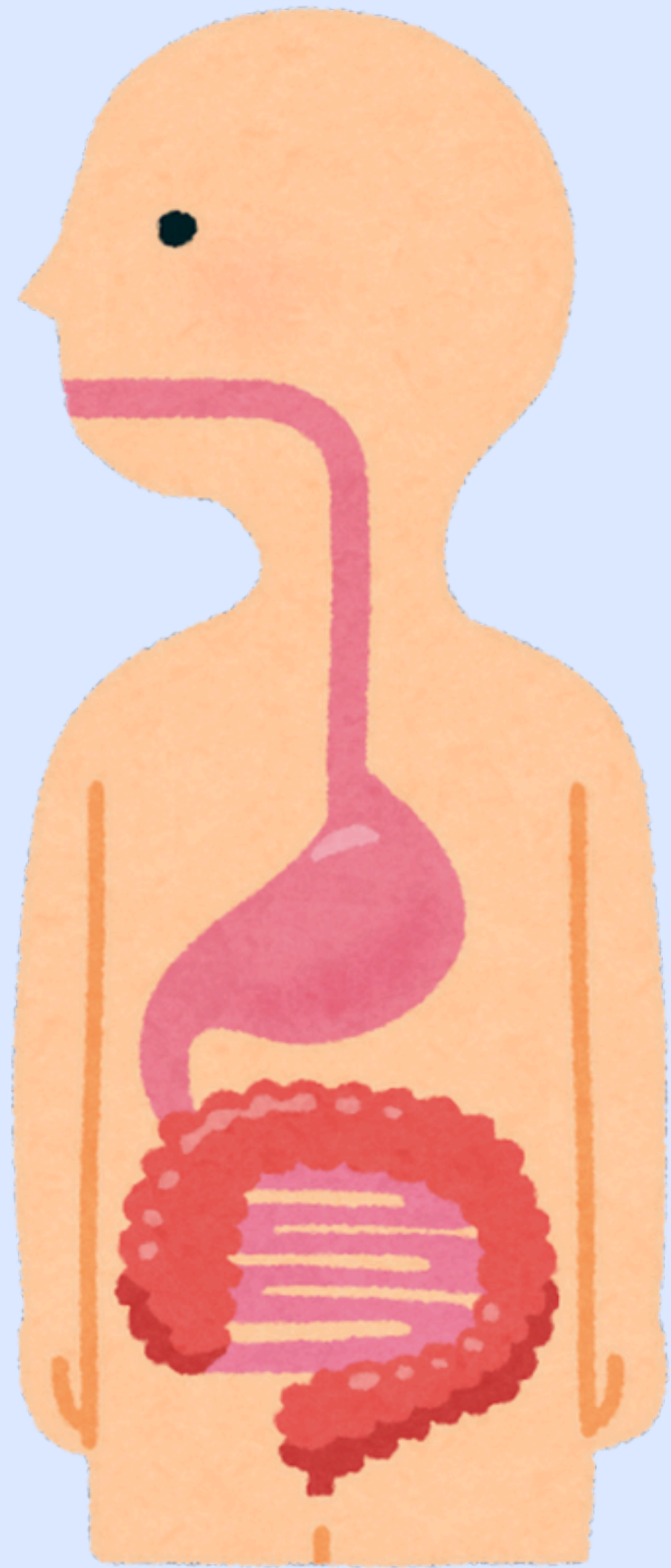
SISTEMA DIGESTIVO



ANATOMIA⁷

boca, la faringe (garganta), el esófago, el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso, el recto y el ano.

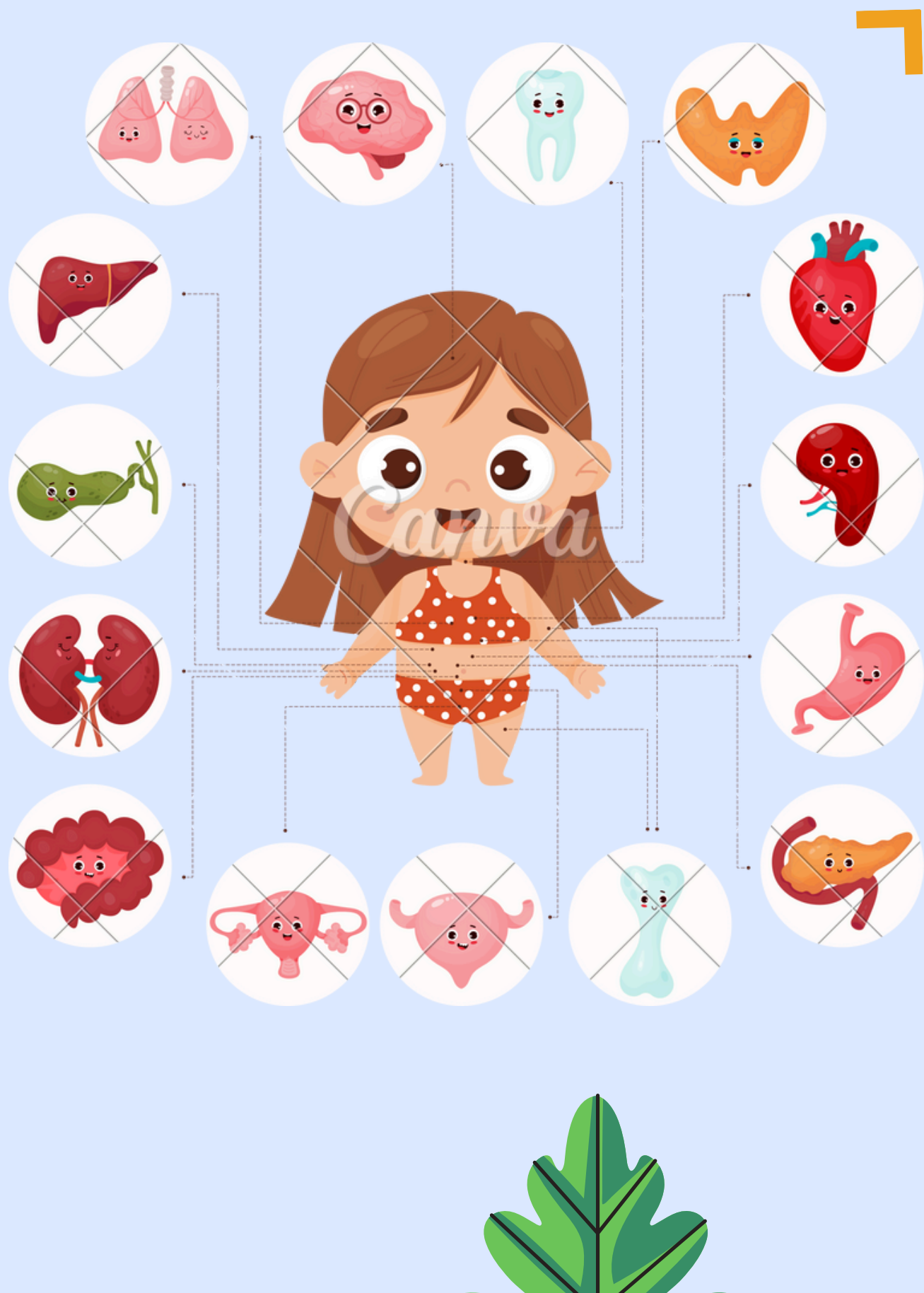
+



FUNCIONAMIENTO

descompone químicamente los nutrientes en partes lo suficientemente pequeñas como para que el cuerpo pueda absorber los nutrientes y usarlos para la energía, crecimiento y reparación de las células.





CUIDADOS

Entre las medidas que podemos tomar para cuidar de nuestra salud digestiva encontramos:

- Alimentación rica en frutas, verduras, legumbres y cereales integrales.
- Evitar azúcar, harinas refinadas, refrescos y dulces.
- Reducir el consumo de sal.
- Cuidar nuestro descanso y evitar el estrés.
- Hidratarnos adecuadamente.
- Comer despacio, la digestión empieza en la boca.
- Evitar el consumo de alcohol.



¡GRACIAS!

