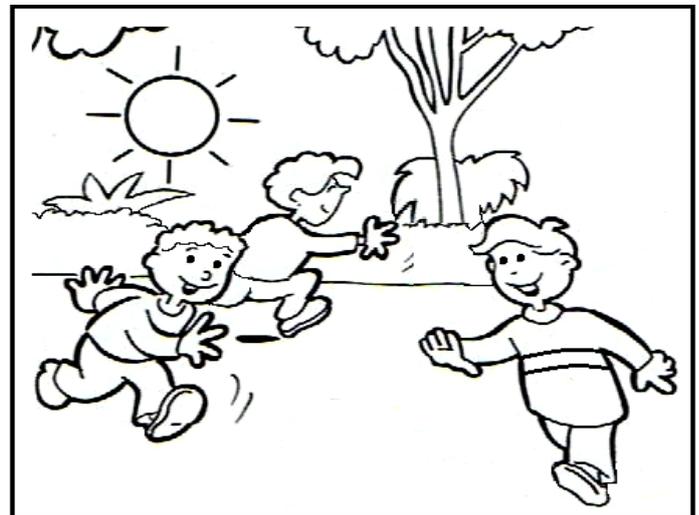
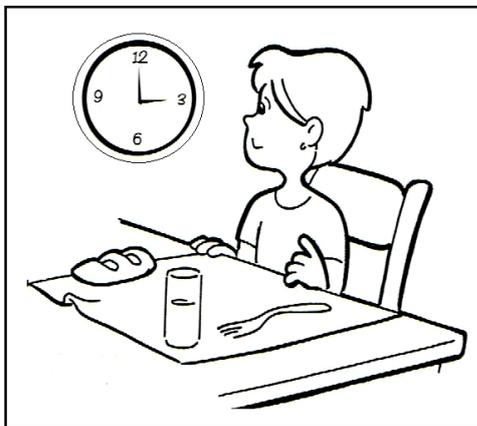
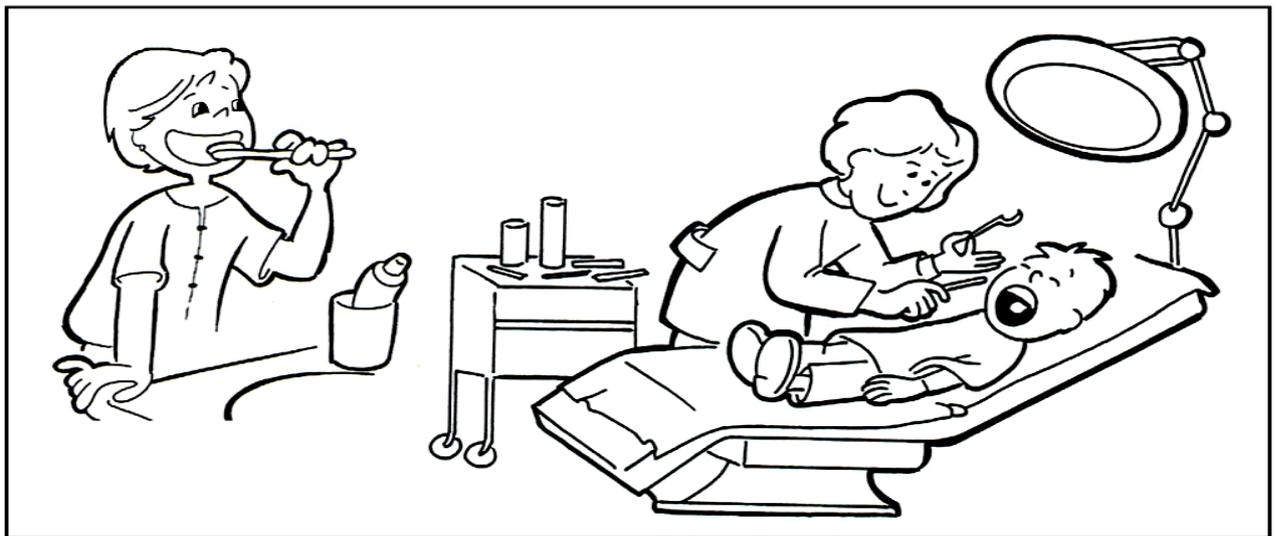


Normas para cuidar tu aparato digestivo

1. No comas ni bebas demasiado.
2. Mastica bien los alimentos.
3. Cuida tu dentadura y acude al dentista cada seis meses.



4. Come a horas fijas.
5. No realices ejercicios violentos después de comer.
6. Evita las preocupaciones, los disgustos y enfados durante las comidas.
7. Evita el estreñimiento.