

HIGIENE DEL APARATO DIGESTIVO

Para que nuestro aparato digestivo funcione bien y para evitar muchas enfermedades es importante seguir una serie de reglas:

1ª. No comer ni beber demasiado. Lo más conveniente es quedarse siempre con un poco de hambre.

2ª. Masticar e insalivar bien los alimentos. Es importante masticar despacio los alimentos, pues con ello le facilitamos el trabajo al estómago y se aprovechan mejor las sustancias nutritivas de los alimentos.

3ª. Cuidar la dentadura para poder realizar perfectamente la masticación. Para ello:

- Cepillarse los dientes con cepillo y dentífrico, a ser posible después de cada comida.
- Visitar cada seis meses al dentista, para limpiar tu dentadura y corregir la caries o los desperfectos.

4ª. Comer a horas fijas y no picotear durante el día, pues el aparato digestivo necesita descansar después de digerir cada comida.

5ª. No realizar ejercicios violentos después de las comidas. El ejercicio físico atrae la sangre a los músculos en lugar de acudir al aparato digestivo para hacer la digestión.

6ª. Evitar la lectura, las preocupaciones, los disgustos y enfados durante las comidas. En cambio la alegría y comer acompañado favorecen una buena digestión.

7ª. Evitar el estreñimiento y también retardar o reprimir voluntariamente el deseo de evacuar, pues ambas cosas ocasionan trastornos, como dolor de cabeza o irritación.