

**SUBDIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA METEPEC**

# **ACERVO DIGITAL EDUCATIVO (ADE)**

*Infografía: Consejos para prevenir enfermedades  
gastrointestinales*

Autores: C. Ruth Plata Reynoso y C. María Antonieta Jardón  
Valdés

Escuela: Coordinación de Área L028 Educación para la Salud

C.C.T 15AOS2101N

Z.E. L028

Licencia creative commons



Licencia seleccionada  
Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional

Febrero 2023



# Algunas cosas que puedes hacer todos los días para:

## EVITAR ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES



### ¿Qué son?

Son aquellas que atacan el estómago y los intestinos.

Son ocasionadas por bacterias, parásitos, virus y algunos alimentos como: la leche y ciertos tipos de grasas.

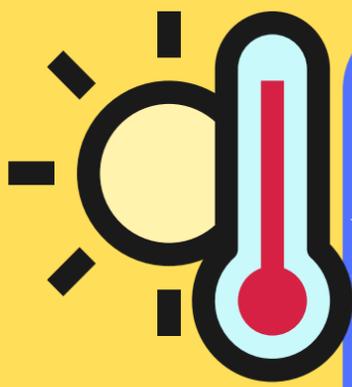
### Lávate las manos

Ésta es una de las mejores formas para ayudar a prevenir una infección; se deberá realizar de manera adecuada y siempre utilizar jabón.



### No altas temperaturas

Evitar la exposición de alimentos a altas temperaturas; pues puede propiciar su descomposición con mayor facilidad.



### Manten buena higiene y limpieza

Es fundamental para llevar una vida sana que tanto tu cuerpo, como tu entorno estén limpios, ya que la falta de higiene trae enfermedades, bacterias y hongos; de la misma manera desinfecta frutas y verduras antes de consumirlas.



### Cuidado con el agua

Toma agua hervida, clorada o bien embotellada; esto evitará consumir microbios causantes de enfermedades, incluidos los virus, bacterias y parásitos.

### Ve al médico

Cuando sientas que algo no está bien con tu cuerpo, no te automediques, mejor acude a un profesional, que te podrá ayudar y orientar.



**¡CUIDA TU SALUD!**