



Gastro PEQUES

Gastroenterología - Endoscopia
& Nutrición Infantil

- LIBRO PARA COLOREAR -



Cuidemos nuestra salud
en sólo 10 pasos

Dr. Hugo Cámara Combaluzier

Gastroenterólogo y Nutriólogo Pediatra

Alta Especialidad en Endoscopia Digestiva y Respiratoria Pediátrica



Lávate las manos
frecuentemente
con agua y jabón





**Gastro
peques**

Gastroenterología, Endoscopia
& Nutrición Infantil

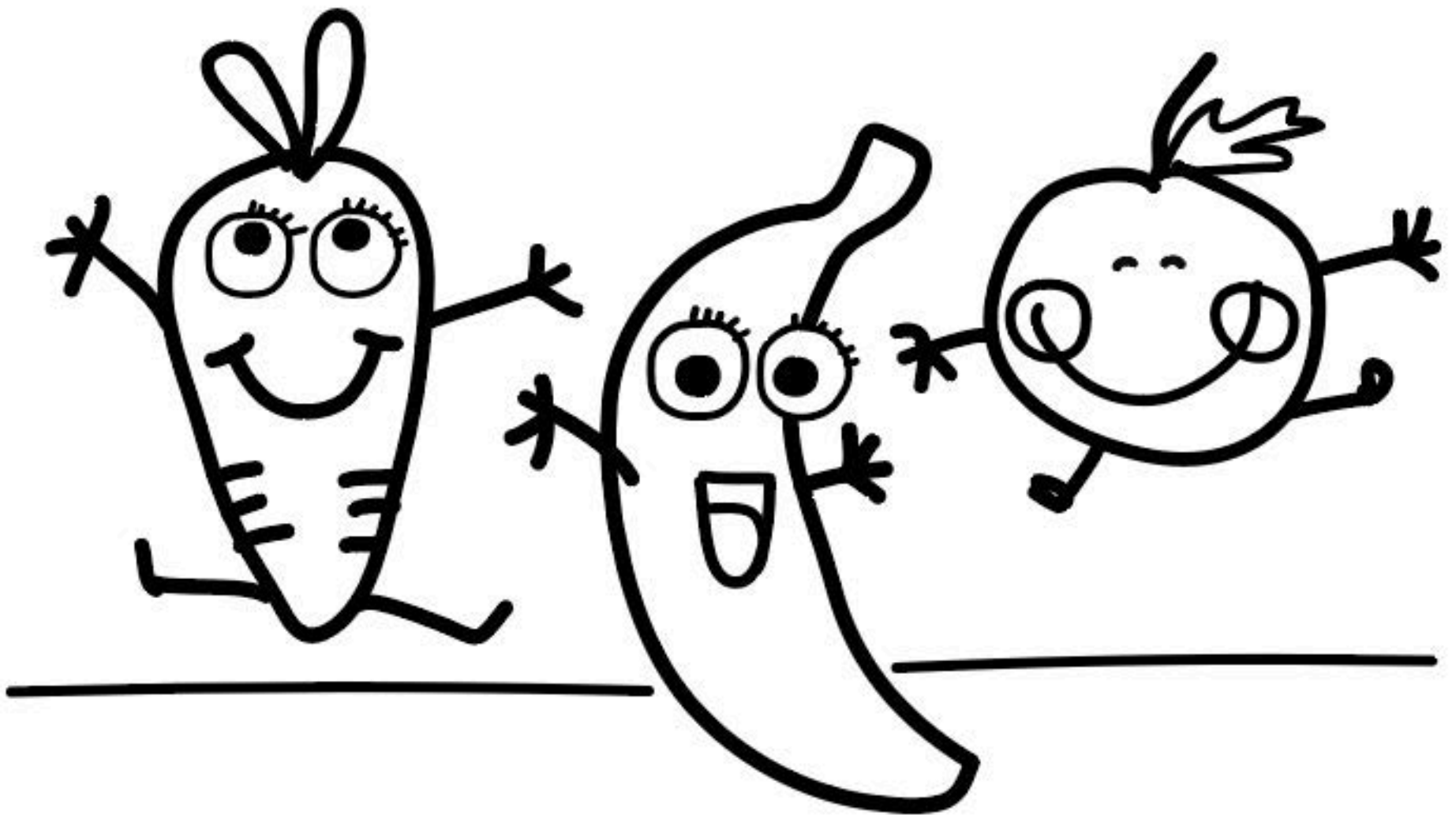
Practica algún deporte



2



Aliméntate con frutas y verduras,
evita consumir golosinas, gaseosas
y alimentos con mucha azúcar





**Gastro
peques**

Gastroenterología, Endoscopia
& Nutrición Infantil



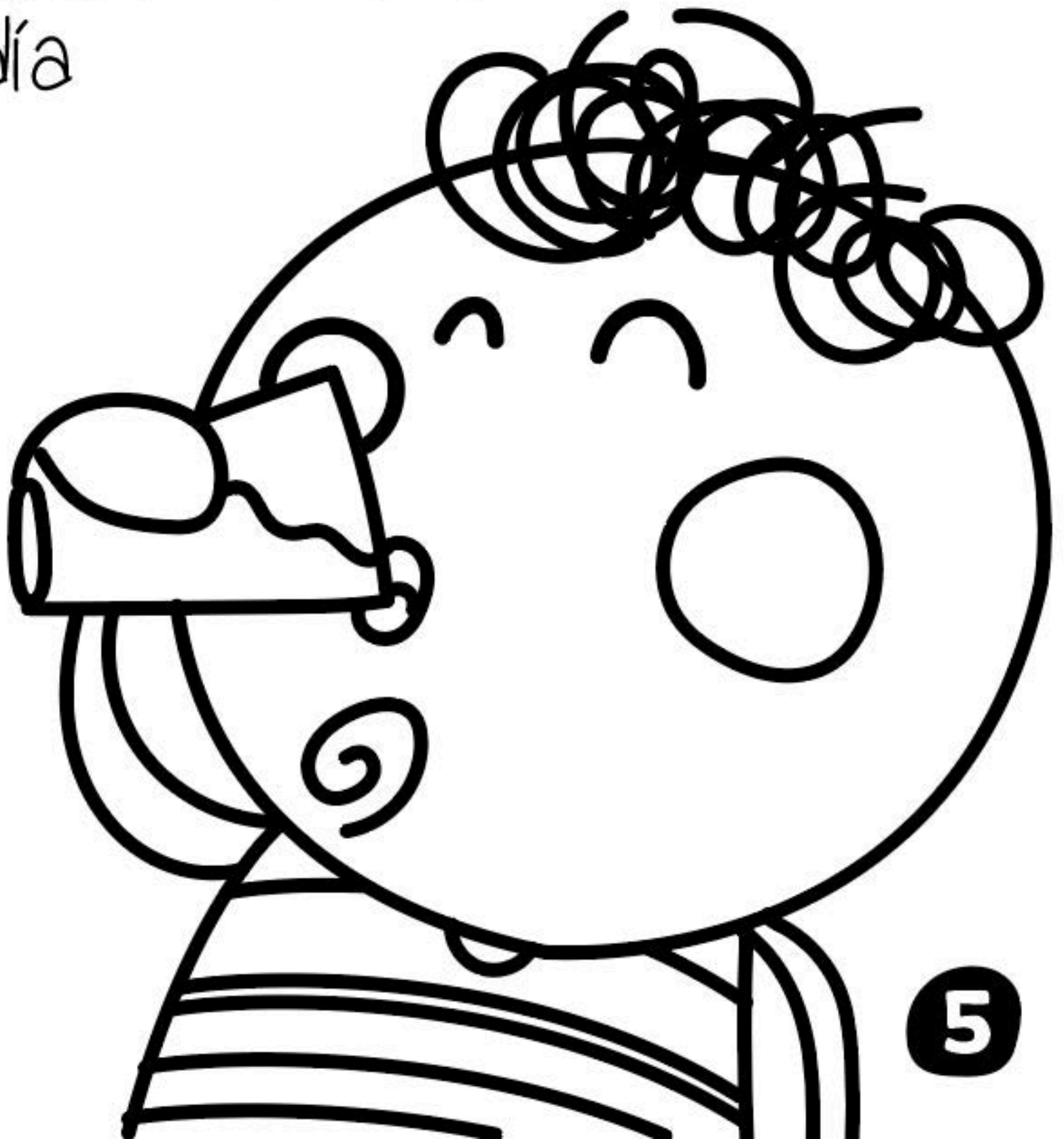
Cepíllate los dientes después
de cada comida y no olvides
visitar a tu odontólogo
al menos dos veces al año



**Gastro
peques**

Gastroenterología, Endoscopia
& Nutrición Infantil

Bebe agua
para mantenerte
hidratado durante
el día



5



**Gastro
peques**

Gastroenterología, Endoscopia
& Nutrición Infantil

Al estornudar cubre tu boca con
un pañuelo desechable o con el antebrazo



Protege tu piel,
no te expongas mucho tiempo
al sol o cuando lo hagas cúbrete
con ropa adecuada, sombrero
y protector solar

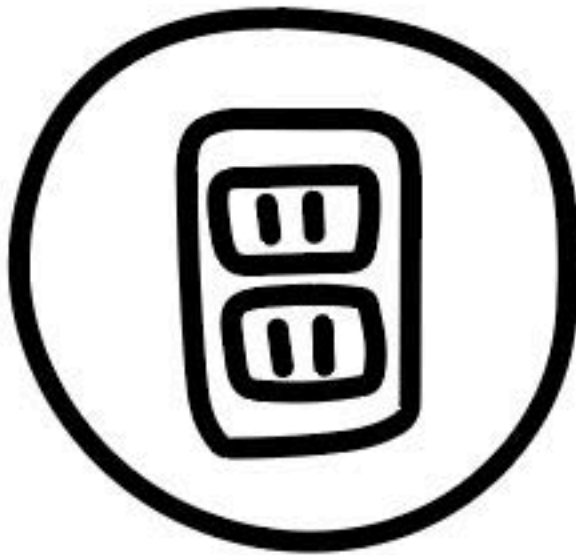




**Gastro
peques**

Gastroenterología, Endoscopia
& Nutrición Infantil

Hay que prevenir los accidentes,
ten cuidado con la electricidad,
fuego, artículos filosos
o sustancias desconocidas.





Nunca introduzcas objetos
extraños en tu boca,
nariz u oído





**Gastro
peques**

Gastroenterología, Endoscopia
& Nutrición Infantil

Acuéstate a dormir temprano
para descansar lo suficiente
y estar activo al día siguiente

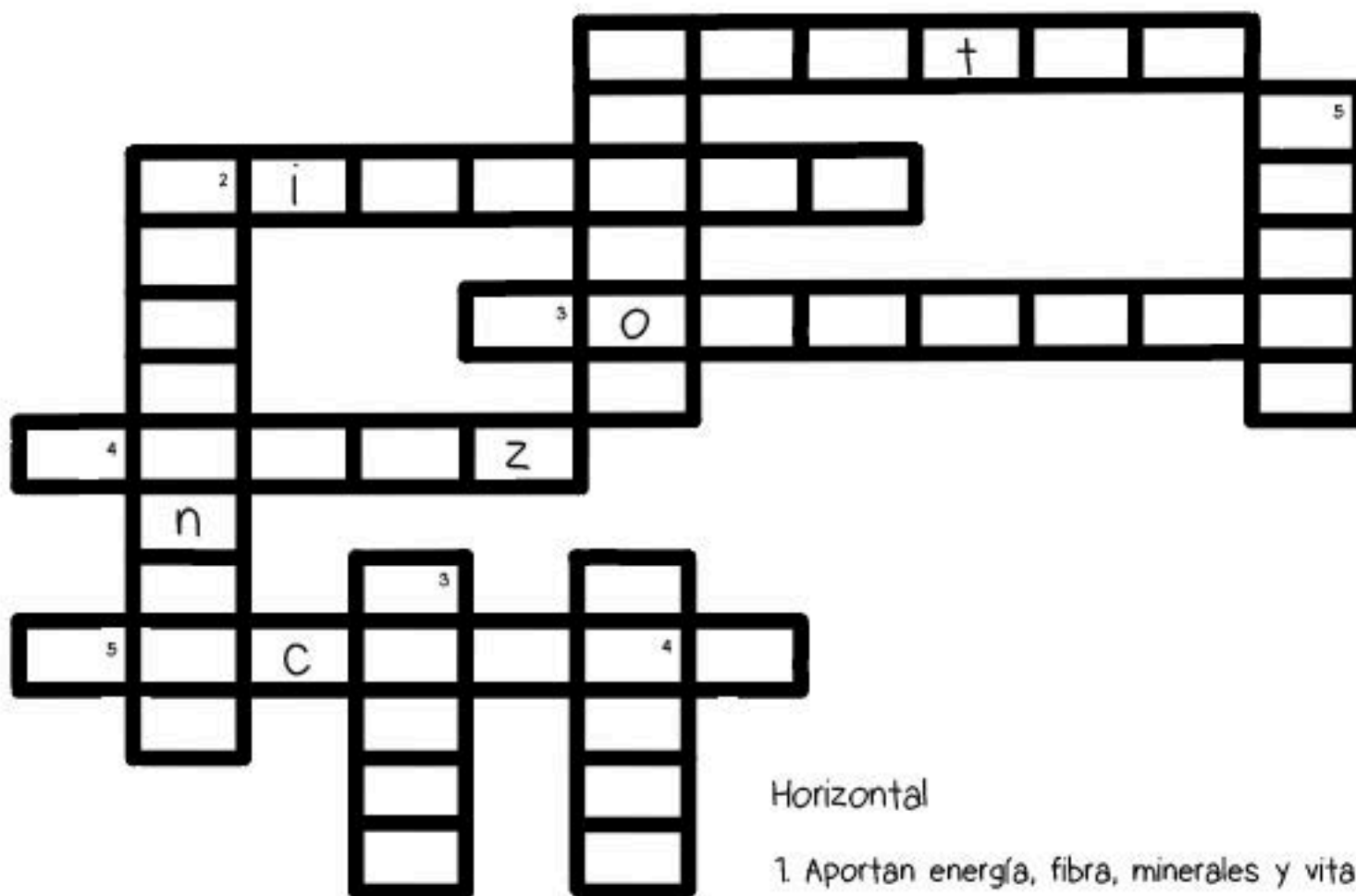




Haz un dibujo de como
cuidas tu salud.



Crucigrama



Horizontal

1. Aportan energía, fibra, minerales y vitaminas.
2. Hay que cepillarlos después de cada comida.
3. No lo olvides si vas a estar expuesto al sol.
4. Las canicas no se introducen a la _____.
5. Nos protege de enfermedades como el tétano, sarampión, poliomielitis y otras.

Vertical

1. Es un deporte para jugar con los amigos.
2. Es importante para tener energía al día siguiente.
3. Mantente alejado, te puedes quemar!!
4. Su consumo es esencial para el buen funcionamiento de nuestros riñones.
5. Siempre tenemos que lavarlas antes de comer y después de ir al baño.



Ofrecemos consulta en:

- Enfermedades comunes en pediatría
- Control de peso y talla
- Cólico del lactante
- Reflujo gastroesofágico
- Problemas nutricionales
(Desnutrición, Sobrepeso, Obesidad)
- Alergia o intolerancia a los alimentos
- Dolor abdominal recurrente
- Estreñimiento
- Diarrea persistente
- El niño que "no come"



Calle 21 No. 214 García Ginerés CP. 97070
Por Av. Colón y Av. Itzáes, Mérida, Yucactán, MX.

drhugocamara@gastropeques.com

www.gastropeques.com

 / Gastropeques

Estamos en:

CHAVITOS
Clinic
ALTA ESPECIALIDAD EN PEDIATRÍA