

Actividad N° 39**Cuidados y nutrición de la mujer embarazada**

Curso:

Nombres y Apellidos:

I. Coloque falso "F" o verdadero "V" a las siguientes afirmaciones:

- a) El control prenatal precoz inicia antes de las 22 semanas de gestación
- b) Los problemas de sueño para dormir no son muy usuales, por lo que se recomienda dormir las horas necesarias
- c) El ejercicio físico es recomendable todo el embarazo, para reducir dolores de espalda, piernas hinchadas y estreñimiento
- d) Es necesario consumir bastante vitamina A, el exceso de esta vitamina no tiene consecuencias para el bebé
- e) El consumo de las sustancias tóxicas como el ácido fólico, pueden ocasionar espina bífida o anencefalia en el feto

II. Marque con "SI" a las imágenes de las acciones recomendadas y "NO" a las acciones no recomendadas durante el embarazo.