

Se recomienda no fumar, no consumir tabaco, hacer entre 20 a 60 minutos de actividad física, una alimentación sana, mantener un peso saludable, dormir bien, controlar el estrés y llevar un control médico.

• Enfermedades del sistema digestivo: enfermedad de Crohn, infección, polipos, cáncer de colon, diverticulosis, isquemia intestinal, reflujo gastroesofágico, úlcera péptica y enfermedad de la

Para cuidar nuestra salud de estas enfermedades podemos, hacer una alimentación rica en frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, podemos evitar el azúcar, las grasas, reducir el consumo de sal, cuidar nuestro descanso, evitar el estrés, hidratarnos adecuadamente.

5. Investiga sobre las etapas de la gestación del ser humano y realiza los respectivos dibujos de cada una.  
• El embarazo consiste en aproximadamente 40 semanas desde el primer día de tu último período menstrual.

## Desarrollo embrionario



4 semanas



8 semanas



12 semanas



16 semanas



20 semanas



24 semanas



28 semanas



32 semanas



36 semanas



38 semanas