

¿Cuánto peso debo aumentar?

Usted debe aumentar peso gradualmente durante su embarazo, y aumentará más rápido en los últimos 3 meses del embarazo. Muchos proveedores de cuidado de salud sugieren que las mujeres aumenten de peso siguiendo estas recomendaciones:

- ◆ De 1 a 4 libras en total durante los primeros 3 meses de embarazo (*en el primer trimestre*)
- ◆ De 2 a 4 libras por mes en total durante los meses entre 4to mes y el 9no mes (*segundo y el tercer trimestre*)

La cantidad de peso que debe subir durante su embarazo depende de cuanto usted pesaba cuando quedo embarazada. Hable con su proveedor de cuidado de salud o con su nutricionista del programa WIC para encontrar cual cantidad de peso es la más adecuada para usted.

Guías generales:

Índice de Masa Corporal antes del Embarazo (BMI, por sus siglas en ingles)	BMI (kg/m ²)	Peso total que debe de aumentar
Peso Bajo	<18.5	28-40 Libras
Peso Normal	18.5-24.9	25-35 Libras
Sobrepeso	25-29.9	15-25 Libras
Obesidad	≥30	11-20 Libras

¿Sabía usted? Las mujeres embarazadas con múltiples bebés necesitan aumentar de peso aun más para ayudar con el crecimiento de bebés múltiples. Una mujer de peso normal debería subir entre 37-54 libras, una mujer con sobrepeso debería subir entre 31-50 libras y una mujer obesa debería subir entre 25-42 libras durante su embarazo.

Guías generales para hacer ejercicio durante el embarazo

Evite los deportes de contacto, las actividades que incrementen sus riesgos de caídas y los saltos.

- ◆ No haga ejercicios abdominales después del primer trimestre de embarazo
- ◆ Evite el hacer ejercicios en un clima demasiado caliente
- ◆ Haga ejercicio al menos 30 minutos casi todos los días. (Debe hacer 150 minutos de ejercicio en total durante la semana)
- ◆ Haga ejercicios de calentamiento antes de empezar y hacer enfriamientos después de terminar.
- ◆ Descanse frecuentemente y tome muchos líquidos
- ◆ Nunca haga ejercicio al punto de quedar exhausta

Detenga el ejercicio y llame a su proveedor de cuidado de salud si usted experimenta debilidad, dolor de cabeza, dolor, sangrado o si tiene problemas al caminar.

Referencias en línea:

www.mayoclinic.com/health/pregnancy-weight-gain/pr00111
www.foodinsight.org/Content/6/RevisedHealthyEatingPregnancy809.pdf
www.womenshealth.gov/pregnancy/you-are-pregnant/staying-healthy-safe.cfm#b
www.choosemyplate.gov/mypyramidmoms/pregnancy_weight_gain.aspx
www.health.gov/PAGuidelines/
www.iom.edu/Reports/2009/Weight-Gain-During-Pregnancy-Reexamining-the-Guidelines.aspx



Utah WIC Program | 1-877-WIC-KIDS | www.health.utah.gov/wic

Esta institución es un proveedor igual de la oportunidad.
Original 9/11

Yo quiero estar saludable por mi y por mi bebé.



¿Cómo puedo aumentar de peso lentamente?

Nutrición para vidas saludables





Riesgos de aumentar mucho peso

Las mujeres que suben demasiado de peso durante su embarazo están más propensas a tener...

- ◆ Diabetes gestacional y alta presión arterial
- ◆ Dolores de espalda, dolores de piernas y venas varicosas
- ◆ Un parto por cesárea y otros problemas al momento del parto debido a un bebé más grande de lo normal
- ◆ Problemas bajando a su peso normal después de estar embarazada
- ◆ Problemas de largo término derivados por la obesidad

¿Sabía usted? Al subir mucho de peso durante el embarazo incrementa el riesgo de que su bebé padezca de sobre peso durante su infancia.

¿Qué puedo yo hacer para subir de peso lentamente?

Si usted está subiendo más del peso recomendado, hable con su proveedor de cuidado de salud o con su nutricionista del programa WIC. Usted no debería tratar de perder peso durante su embarazo. Pero una lenta ganancia de peso puede ayudarle a tener un embarazo saludable y un parto saludable, y será más fácil volver a su peso de antes de quedar embarazada.

Para subir de peso lentamente

- ◆ Disfrute sus comidas pero coma menos
- ◆ Evite las porciones de comida demasiado grandes
- ◆ Asegúrese que la mitad de su plato contenga frutas y vegetales
- ◆ Cámbiese a la leche sin grasa o a la leche baja en grasa (1%). La leche de soya fortificada con calcio es una buena opción para aquellas que escogen no consumir leche
- ◆ Asegúrese que la mitad de su plato contenga alimentos de grano completo
- ◆ Tome agua en vez de bebidas azucaradas
- ◆ Encuentre su balance entre las comidas y las actividades físicas

¿Sabía usted? El embarazo solo requiere alrededor de 300 calorías extras al día.



¿Por qué debo hacer ejercicio durante mi embarazo?

El estar activa durante su embarazo le ayudará a subir de peso lentamente y a tener un embarazo y parto saludable. El ejercicio es seguro para la mayoría de las mujeres embarazadas. Hable con su proveedor de cuidado de salud para encontrar cual tipo de actividad física es segura para usted.

Beneficios de hacer ejercicio durante mi embarazo

- ◆ Aumenta de peso lentamente
- ◆ Ayuda con el estreñimiento, y dolores de espalda
- ◆ Mejora el sueño
- ◆ Le da más energía
- ◆ Mejora el estado de ánimo

¿Sabía usted? Las mujeres que hacen ejercicio durante el embarazo pueden que tengan partos más cortos y más fáciles.