# Aumento de peso saludable durante el embarazo

¿Te preguntas cuánto peso deberías aumentar durante el embarazo? Por lo general, esto depende de tu índice de masa corporal (IMC) antes del embarazo. Busca tu IMC abajo para saber cuánto peso se recomienda que aumentes por semana y en total para llevar un embarazo saludable.

| IMC antes del embarazo | Aumento de peso total recomendado (lb) | Tasa de aumento en el 2.o y el 3.er trimestres (lb por semana)* |
|---|---|---|
| ☐ Menos de 18.5 | De 28 a 40 | 1 |
| ☐ De 18.5 a 24.9 | De 25 a 35 | 1 |
| ☐ De 25 a 29.9 | De 15 a 25 | 0.6 |
| ☐ 30 o más | De 11 a 20 | 0.5 |

* Esto asume un aumento de peso de menos de 5 libras durante el primer trimestre.

Aumentar más de lo recomendado genera un mayor riesgo de diabetes gestacional, presión arterial alta y parto por cesárea. También aumenta el riesgo de que el bebé tenga obesidad durante la niñez y diabetes más adelante en la vida. Comer saludablemente y hacer actividad física con regularidad puede ayudarte a mantener un peso saludable durante el embarazo.

## Come de manera saludable

- Come 3 comidas balanceadas al día, además de 1 o 2 bocadillos saludables. Usa el **método del plato saludable** para planificar tus comidas. Esto evita que los niveles de azúcar en la sangre aumenten demasiado. Evita o limita el consumo de alimentos fritos o procesados, y de postres.
- Intenta consumir de 200 a 300 calorías adicionales cada día (alrededor de medio sándwich de mantequilla de cacahuate y un vaso de leche desnatada). Si tienes un **IMC de 30 o más**, no es necesario que comas estas calorías adicionales para la salud de tu bebé. Recuerda que no es necesario "comer para 2 personas".
- Evita los refrescos, los jugos y otras bebidas dulces.

KAISER PERMANENTE®

# Mantente activa

Hacer ejercicio es bueno para ti y tu bebé. Intenta hacer al menos 30 minutos de actividad física moderada al día la mayoría de los días de la semana, a menos que tu médico te indique otra cosa. "Actividad moderada" significa que puedes hablar con frases cortas mientras haces ejercicio. No hay problema si la frecuencia cardíaca aumenta y sudas durante la actividad física. Asegúrate de beber agua antes, durante y después de hacer ejercicio.

## Si no haces actividad física:

- Comienza con una caminata de 15 minutos todos los días y aumenta gradualmente hasta llegar a 30 minutos de actividad moderada a intensa en la mayoría de los días.
- Prueba a usar una máquina elíptica o una bicicleta fija, hacer ejercicios aeróbicos en el agua, nadar o hacer yoga o Pilates modificados.

## Si ya haces actividad física:

- Puedes seguir haciendo ejercicios de intensidad moderada durante todo el embarazo.

## Consejos:

- Elige una actividad que disfrutes.
- Establece metas pequeñas y alcanzables para ayudar a mantener la motivación.
- Haz actividad física con un amigo o familiar.
- Diviértete: escucha música o un podcast que te guste.
- Usa ropa cómoda, calzado deportivo y un sostén con buen soporte.

## Más información

Peso saludable:
**kpdoc.org/nutritionexerciseandweight** (cambia el idioma a español)

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni reemplazar los consejos médicos o la atención que recibe de su médico u otro profesional del cuidado de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, hable con su médico. Algunas fotos pueden incluir modelos, en lugar de pacientes reales.

© 2015, The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. Health Engagement Consulting Services.
011061-411 (Revised 03/23) Healthy Weight Gain During Pregnancy (Spanish)