



Aumento de peso saludable durante el embarazo

El peso que debe subir varía según el índice de masa corporal (IMC) que tenía antes de quedar embarazada. Encuentre su IMC a continuación para ver cuántas libras de peso le recomiendan aumentar semanalmente y en total.

IMC antes del embarazo	Aumento de peso total recomendado (lb)	Tasa de aumento en el 2.º y 3.er trimestre (lb por semana)*
<input type="checkbox"/> Menos de 18.5	28–40	1
<input type="checkbox"/> De 18.5 a 24.9	De 25 a 35	1
<input type="checkbox"/> De 25 a 29.9	De 15 a 25	0.6
<input type="checkbox"/> 30 o más	De 11 a 20	0.5

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

Aumentar más peso del recomendado aumenta su riesgo de desarrollar diabetes gestacional, presión arterial alta y parto por cesárea. También aumenta el riesgo de que su bebé presente obesidad infantil y diabetes más tarde durante su vida. Comer saludablemente y hacer actividad física de manera regular puede ayudarle a mantener un peso saludable durante el embarazo.

Nutrición

- Coma 3 comidas balanceadas al día, además de 1 o 2 bocadillos saludables. Use el **“método del plato”** como guía para la planificación de la alimentación. Esto impide que sus niveles de azúcar en la sangre suban demasiado.
- No “coma por 2”. Su cuerpo solamente necesita de 200 a 300 calorías adicionales al día (aproximadamente la mitad de un sándwich de mantequilla de cacahuate y un vaso de leche descremada). Si tiene un **IMC de 30 o más**, no es necesario ingerir calorías adicionales para la salud de su bebé.
- Evite las bebidas endulzadas (jugo, refresco, bebidas de café), comidas fritas y postres.



Actividad física

El ejercicio es bueno para usted y su bebé. Póngase como objetivo hacer por lo menos 30 minutos de actividad al día la mayoría de los días de la semana, a menos que su médico le indique otra cosa. Intensidad moderada significa poder hablar frases cortas mientras hace ejercicio. Está bien si la frecuencia cardíaca le aumenta durante el ejercicio y está sudando. Asegúrese de beber agua antes, durante y después de hacer ejercicio.

Si no ha sido físicamente activa:

- Comience con una caminata de 15 minutos todos los días y aumente gradualmente a 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada la mayoría de los días.
- Pruebe la máquina elíptica o la bicicleta fija, haga ejercicios aeróbicos en el agua, practique la natación y el yoga modificado o Pilates.

Si ya se mantiene físicamente activa:

- Continúe practicando ejercicios de intensidad moderada durante todo el embarazo.



Sugerencias:

- Encuentre una actividad que le guste.
- Establezca una pequeña meta, ya que esto le ayuda a mantenerse motivada.
- Invite a una amiga o familiar a que haga ejercicio con usted.
- Diviértase, escuche música o un *podcast* que le guste.
- Use ropa cómoda, calzado deportivo y un sostén que le sujete bien.

Para obtener más información:

- Visite kpdoc.org/nutritionexerciseandweight (en inglés)

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos o la atención que recibe de su médico u otro profesional de atención médica. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene preguntas adicionales, consulte a su médico. Algunas fotos pueden incluir modelos en lugar de pacientes reales.