

AUMENTO DE PESO DURANTE EL EMBARAZO



El aumento de peso es una parte natural del embarazo. Ayuda a que su bebé crezca y se desarrolle y prepara su cuerpo para la lactancia. Las necesidades de aumento de peso varían según la persona. Ganar la cantidad de peso que su cuerpo necesita puede ayudar a reducir el riesgo de problemas de salud durante el embarazo y el parto.

¿QUÉ ES UN PESO SALUDABLE?

Puede usar la información a continuación como una guía general, pero es mejor revisar su objetivo de aumento de peso con su médico.

¿CUÁNTO DEBO AUMENTAR DE PESO?

Peso antes del embarazo	Aumento de peso recomendado durante el embarazo	Metas para el segundo y tercer trimestres
Bajo peso	28-40 libras	1 a 1 ½ libras por semana
Peso saludable	25-35 libras	Alrededor de 1 libra por semana
Sobrepeso	11-25 libras	½ a ¾ libras por semana

¿A DÓNDE VA EL AUMENTO DE PESO?

El peso va a:

Senos
Sangre
Útero (matriz)
Líquido amniótico
Placenta
Bebé
Líquidos
Tejido materno

El aumento en libras:

1 libra
3 ½ libras
1-3 ½ libras
2 libras
1 ½ libras
8 ½ libras
3-6 libras
8-10 libras



CONSEJOS PARA AYUDARLE A GANAR UNA CANTIDAD SALUDABLE DE PESO:

- **Escuche a su cuerpo.** Coma cuando tenga hambre y deténgase cuando esté llena. Las necesidades de energía después del primer trimestre aumentan en aproximadamente 200-400 calorías por día. Un vaso de leche y medio sándwich son suficientes para proporcionar estas calorías adicionales.
- **Ajuste su horario de comidas según sea necesario.** Puede sentir hambre más a menudo durante el día, pero llenarse rápidamente. Intente comer de 5 a 6 comidas pequeñas al día.
- **Su bebé necesita buena nutrición para crecer bien.** Enfóquese en alimentos ricos en nutrientes como frutas, verduras, granos integrales, huevos, productos lácteos bajos en grasa, frijoles, y carnes y proteínas magras.
- **Pruebe algunos alimentos nuevos como refrigerios.** Nueces, yogur, frutas secas y verduras con dip son opciones nutritivas que pueden satisfacer antojos de refrigerios saladas y dulces.
- **Consulte otros recursos alimentarios** si tiene dificultades para comprar los alimentos que necesita durante el embarazo. Pregunte al personal de WIC sobre otros recursos alimentarios o llame al 2-1-1.
- **Manténgase activa al menos 30 minutos al día,** a menos que su médico le haya dicho que limite el ejercicio. Caminar, hacer yoga y nadar son excelentes ejercicios durante el embarazo que pueden ayudarle a sentirse más enérgica, tener menos dolor de espalda y facilitar el parto. Consulte sobre clases de ejercicio en su comunidad.
- **Cuide de sí misma.** Minimice el estrés. Pida ayuda cuando sea necesario.



Visite **MiPlato en español** para crear un plan de alimentos personalizado que sea adecuado para usted.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.