

¿Cuánto peso debo de aumentar?

Usted debe aumentar de peso gradualmente durante su embarazo, con la mayoría del peso aumentado durante los últimos 3 meses del embarazo. Muchos proveedores de cuidado de salud sugieren que las mujeres aumenten de peso siguiendo las siguientes recomendaciones:

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

La cantidad de peso que debe aumentar durante su embarazo depende de cuánto usted pesaba antes de quedar embarazada. Hable con su proveedor de cuidado de salud o con su nutricionista del programa WIC para decidir la cantidad de peso más adecuada para usted.

Guías generales:

Índice de Masa Corporal antes del Embarazo (BMI, por sus siglas en inglés)	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 aumentar entre 37-54 libras, una mujer con sobrepeso debería aumentar entre 31-50 libras y una mujer obesa debería aumentar 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?

Nutrición para vidas saludables



¿A Dónde Va Todo Ese Peso?

Para el Bebé	7—8 libras
Pechos más grandes (Preparándose para amamantar)	2 libras
Útero más grande	2 libras
Placenta	1.5 libras
Fluido Amniótico	2 libras
Para el Incremento del volumen de la sangre	3—4 libras
Para el Incremento del volumen del fluido	3—4 libras
Almacenamiento de grasa	6—8 libras

Riesgos de aumentar poco peso

Las mujeres que aumentan poco peso durante su embarazo están más propensas a tener...

- ▶ Bebés prematuros
- ▶ Bebés que nacen demasiado pequeños (*pequeño para su edad*)
- ▶ Bebés con retraso en el desarrollo
- ▶ Bebés con problemas del corazón o problemas del pulmón



¿Qué puedo hacer para aumentar más de peso?

Si usted no ha aumentado el peso recomendado, hable con su proveedor de cuidado de salud o con la nutricionista del programa WIC. Las náuseas pueden hacerla sentir con menos apetito y puede afectar que usted aumente de peso. Junto con una dieta saludable, el tomar una vitamina prenatal le puede ayudar que usted obtenga la cantidad correcta de nutrientes para ayudar con el desarrollo de su embarazo.

Para enfrentar las náuseas

- ▶ Levántese despacio cuando usted se despierte; tenga algunas galletas cerca de la cama
- ▶ Coma cantidades pequeñas de alimentos blandos, bajos en grasa cada 1-2 horas
- ▶ Enfóquese en alimentos que se le antojen y evite los olores que le provoquen náusea
- ▶ Beba líquidos, pero tome pequeños sorbos
- ▶ Tome vitaminas prenatales con comidas, cambie de marcas, córtelas por la mitad o tómelas por la noche,
- ▶ Abra la ventana de su habitación para dejar entrar aire fresco y dejar salir el mal olor

Para aumentar las calorías

- ▶ Coma pequeñas porciones de alimentos pero más frecuentes
- ▶ Enfóquese en comer alimentos ricos en nutrientes y altos en calorías,
 - ▶ Granos integrales, granola,
 - ▶ Vegetales con almidón y frutas secas
 - ▶ Alimentos con proteína (*carne, pollo, carne de cerdo, huevos, frijoles, nueces*)
 - ▶ Leche entera, yogurt, queso.
- ▶ Coma más en momentos del día cuando usted tenga más apetito
- ▶ Agregue grasas saludables a su comida (*aceite de canola o aceite de oliva, mantequilla de maní, queso, margarina*)
- ▶ Prepare un licuado de proteínas cuando usted no tenga tanta hambre
- ▶ Mezcle leche en polvo en sus alimentos

¿Por qué debo de hacer ejercicios durante el embarazo?

Estando activa durante su embarazo puede ayudarle a disminuir sus náuseas y tener un embarazo saludable y un parto saludable. El ejercicio es seguro para la mayoría de las mujeres embarazadas. Hable con su proveedor de cuidado de salud para averiguar qué tipo de actividad física es segura para usted.

Los beneficios de hacer ejercicios durante el embarazo

- ▶ Disminuye las náuseas
- ▶ Ayuda con el estreñimiento y los dolores de espalda
- ▶ Mejora el sueño
- ▶ Le da más energía
- ▶ Mejora su humor

¿Sabía usted? Las mujeres que hacen ejercicio durante el embarazo puede que tengan un parto más corto y más fácil.

