

## ¿Cuál es un peso saludable para mí?

El índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés) es la cantidad de grasa del cuerpo basada en la altura y peso. Un índice de masa corporal (BMI) saludable para un adulto está ubicado entre 18.5-24.9. Encuentre su altura y peso en la tabla a continuación para aprender cuál es su índice de masa corporal (BMI).

- ◆ Peso bajo <18.5
- ◆ Peso normal 18.5-24.9
- ◆ Sobrepeso 25-29.9
- ◆ Obesidad ≥30

Índice de Masa Corporal antes del Embarazo (BMI, por sus siglas en inglés)		Peso normal					Sobrepeso					Obesidad							
BMI		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Altura (pulgadas)	Peso corporal																		
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172	
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203	
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	

Si su índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés) es 25 o más, usted tiene un riesgo mayor de contraer enfermedades del corazón, alta presión arterial, diabetes tipo II y ciertos tipos de cáncer. Enfóquese en perder el peso del embarazo primero. Cuando usted haya logrado esa meta, continúe trabajando hacia un peso saludable.

¡Pídale ayuda a una nutricionista del programa WIC!

## Espaciar los embarazos

Teniendo bebés muy seguidos no le da a su cuerpo el tiempo que necesita para recuperar y perder el peso del embarazo. Intente tener un tiempo de pausa de 2 años entre parto y parto. Las mujeres que logran un peso saludable antes de su próximo embarazo dan a luz bebés más saludables y tienen menos problemas durante el embarazo y el parto.

**¿Sabía usted?** Los bebés concebidos en menos de 18 meses después del último parto tienen un riesgo mayor de nacer prematuros y bajos de peso.

## ¡Sea paciente!

Tomó 9 meses de embarazo para aumentar ese peso y le tomará algún tiempo para perderlo. La pérdida de peso más rápida ocurre en los primeros 6 meses después de que nazca su bebé, pero a la mayoría de las mujeres les toma un año completo para perder el peso aumentado durante el embarazo.

## Referencias en línea:

- Weight Loss after Pregnancy: Reclaiming your Body. [www.mayoclinic.com/health/weight-loss-after-pregnancy/PR00147](http://www.mayoclinic.com/health/weight-loss-after-pregnancy/PR00147)
- Exercise after pregnancy: How to get started. [www.mayoclinic.com/health/exercise-after-pregnancy/MY00477](http://www.mayoclinic.com/health/exercise-after-pregnancy/MY00477)
- [www.choosemyplate.gov/STEPS/stepstohealthierweight.html](http://www.choosemyplate.gov/STEPS/stepstohealthierweight.html)



Utah WIC Program | 1-877-WIC-KIDS | [www.health.utah.gov/wic](http://www.health.utah.gov/wic)

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

# ¡Yo quiero mi cuerpo de vuelta!



## ¿Cómo puedo bajar mi peso del embarazo?

Nutrición para vidas saludables



## El “cómo hacerlo” perder peso después del parto

### Amamantar

Amamantar exclusivamente a su bebé le ayuda a quemar alrededor de 500 calorías extras por día. Las mujeres que exclusivamente amamantan por más de 3 meses se les hace más fácil perder el peso aumentado durante el embarazo. Cuanto más tiempo usted amamante a su bebé, son menos las probabilidades que su bebé tenga sobrepeso cuando sea un adulto.

### Coma saludable

como vaya creciendo su bebé, él la observará a usted como un ejemplo de como comer saludablemente. ¡Ahora es el momento para formar hábitos de alimentación saludables! Haciendo pequeños cambios en su dieta, usted puede perder peso y puede mejorar su salud general para el bienestar de su familia. Las dietas de moda no son una opción buena para su cuerpo o para su bebé. Perder peso gradualmente (1-2 libras por semana) es considerado saludable. Para recomendaciones de cómo comer más saludable y como perder peso, visite la página de Internet [ChooseMyPlate.Gov](http://ChooseMyPlate.Gov).



### Para perder su peso del embarazo

- ◆ Aprenda lo que debe comer de cada grupo de alimentos
- ◆ Enfóquese en la cantidad que usted come. ¡Observe los tamaños de sus porciones de alimentos!
- ◆ Escoja alimentos llenos de nutrientes. Estos alimentos están repletos de nutrientes, pero bajo en “extras” que solamente le agregan calorías
- ◆ Pésese semanalmente
- ◆ Siga su progreso llevando un control de los alimentos que usted consume y de su actividad física

### Ejercicio

¡La actividad física puede ayudarle a perder peso, aumentar su nivel de energía, mejorar su humor y aliviar el estrés! Si usted estaba activa durante su embarazo y tuvo un parto vaginal sin ningún problema, normalmente esta bien si comienza a hacer ejercicios unos días después del parto. Consulte con su proveedor de cuidado de salud para averiguar si este consejo es apropiado para usted.



### Para ayudarle a regresar nuevamente a un estilo de vida activo

- ◆ Empiece con algo simple—como caminar o nadar
- ◆ Tome tiempo para calentarse y para enfriarse
- ◆ Beba suficiente agua antes de, durante y después de cada entrenamiento
- ◆ Amamante antes de hacer ejercicio y use un sostén con soporte
- ◆ Detenga el ejercicio si usted siente dolor, se mareo o nota un aumento en el sangrado vaginal

Sea un ejemplo positivo para su niño agregando actividad física en su rutina diaria. Use las escaleras, camine a llevar los niños a la escuela, o corra de manera estacionaria mientras ve la televisión. ¡El ejercicio no tiene que quitarle tiempo para estar con su bebé! Incluya a su bebé yendo a caminar juntos .

*Si su proveedor de cuidado de salud le da su aprobación, pruebe estos ejercicios. Le ayudarán fortalecer su estómago y los músculos pelvianos.*

**Puente.** Acuéstese de espalda con las rodillas dobladas. Mantenga la espalda en un lugar neutral, no arqueado y sin poner presión en el suelo. Apriete sus músculos del estómago. Levante sus caderas hacia arriba hasta que sus caderas estén alineadas con sus rodillas y hombros. Sostenga esta posición durante tres respiraciones profundas. Regrese a la primera posición y repita.

**Inclinación pelviana.** Haga la inclinación pelviana varias veces por día. Acuéstese de espalda en el suelo con las rodillas dobladas. Levante su espalda contra el suelo apretando sus músculos del estómago y doblando su pelvis ligeramente. Reténgalas por 10 segundos. Repita cinco veces y haga de 10 a 20 repeticiones por sesión de ejercicio.

**Ejercicio de Kegel.** El ejercicio de Kegel puede ayudar a controlar los goteos de su vejiga y sanar su perineo. Apriete el músculo con el que usted acostumbra a detener su flujo de orina. Manténgalo por 10 segundos y aflójelo. Repita 10 veces por lo menos tres veces por día.

