

## AUMENTO DE PESO SALUDABLE DURANTE EL EMBARAZO



Es importante ganar una cantidad de peso saludable durante el embarazo. Ganar demasiado peso puede causar problemas, como diabetes gestacional y presión arterial alta. No aumentar lo suficiente puede hacer que su bebé nazca demasiado temprano o demasiado pequeño, lo que puede ser peligroso.

### ¿QUÉ ES UN PESO SALUDABLE?

Puede usar la siguiente información como una guía general, pero es mejor que revise su meta de aumento de peso con su médico.

### ¿CUÁNTO PESO DEBERÍA GANAR?

Su peso antes del embarazo	Cuánto debería ganar durante su embarazo	Cuánto debería ganar en el segundo y el tercer trimestre
Bajo peso	28-40 libras	1 a 1½ libras por semana
Peso saludable	25-35 libras	Aproximadamente 1 libra por semana
Sobrepeso	11-25 libras	½ a ¾ libras por semana

### ¿A DÓNDE VA EL PESO GANADO?

#### El peso va a:

Senos  
Sangre  
Útero (vientre)  
Líquido amniótico  
Placenta  
Bebé  
Líquido  
Tejido materno

#### Libras ganadas:

1 lb  
3½ lbs  
1-3 ½ lbs  
2 lbs  
1½ lbs  
8 ½ lbs  
3-6 lbs  
8-10 lbs



## CONSEJOS PARA AYUDARLE A SUBIR UNA CANTIDAD DE PESO SALUDABLE:

- **Aumente de peso de manera gradual y estable.** Recuerde, está comiendo para ayudar a que su bebé crezca. Para darle el mejor comienzo posible a su bebé, coma una variedad de alimentos saludables todos los días.
- **Olvídese de “comer por dos”.** Las necesidades energéticas después del primer trimestre aumentan en aproximadamente 200 a 400 calorías por día. Un vaso de leche y medio sándwich pueden proporcionar estas calorías adicionales.
- **Llene la mitad de su plato con frutas y verduras, y elija granos integrales** como avena, arroz integral, pan de trigo integral y tortillas de trigo integral.
- **Coma menos alimentos con “calorías vacías”.** Los alimentos con calorías vacías tienen mucha azúcar o grasa, pero muy pocas vitaminas o minerales. Los caramelos, las frituras, las papas fritas, las bebidas endulzadas, las galletas, los pasteles y las donas son ejemplos de alimentos de calorías vacías que solo se deben comer de manera ocasional.
- **Manténgase activa al menos 30 minutos al día, salvo que su médico le haya indicado que limite el ejercicio.** Caminar, practicar yoga y nadar son excelentes ejercicios para el embarazo que pueden ayudarle a sentirse más enérgica, disminuir el dolor de espalda y facilitar el parto. Busque clases de ejercicios en su comunidad.
- **Cuídese a sí misma.** Minimice el estrés para tener un embarazo más saludable.



Visite [choosemyplate.gov](https://www.choosemyplate.gov) para crear un plan de comida personalizado que sea correcto para usted.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.