



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

