

NUTRICIÓN

por su
cuenta

Lección a tu propio ritmo

SP-000-38A



Aumento de peso saludable durante el embarazo

Tu bebé depende de que tú tengas un aumento de peso saludable durante el embarazo. El aumento de peso adecuado ayudará al bebé a crecer fuerte, y hará que el parto vaya mejor y que sea más fácil recuperar pronto el peso que tenías antes del embarazo.

¿Cuánto peso debo aumentar?

La cantidad de peso que se aumenta durante el embarazo es diferente para cada mujer. Por lo general, depende de tu peso antes de quedar embarazada. El doctor es la mejor persona a quien preguntar acerca de cuánto peso puedes aumentar sanamente. La mayoría de las mujeres que tienen un peso normal antes de quedar embarazadas usualmente suben entre 25 y 35 libras. Las mujeres con bajo peso o que están embarazadas de más de un bebé quizás necesiten aumentar más, mientras que las que tienen sobrepeso quizás deban aumentar menos. Esta tabla muestra los aumentos de peso recomendados para las mujeres embarazadas de un bebé.

Aumentos de peso para un embarazo de un solo bebé

Peso antes del embarazo*	Aumento total de peso
Bajo peso (BMI <18.5)	28-40 libras
Peso normal (BMI 18.5-24.5)	25-35 libras
Sobrepeso (BMI 25.0-29.9)	15-25 libras
Obesidad (BMI ≥30)	11-20 libras

* El índice de masa corporal (BMI) es una medida que relaciona el peso y la estatura. Pregúntale al doctor o al nutricionista de WIC si no estás segura de cuál es tu BMI o cuánto peso debes aumentar. Las mujeres que están embarazadas de más de un bebé quizás necesiten aumentar más.

¿Sabías que...?

Las mujeres embarazadas no necesitan comer por dos. La mayoría de las mujeres solo necesita entre 340 y 450 calorías adicionales al día durante los últimos 6 meses de embarazo. Esto representa 1 o 2 bocadillos saludables adicionales al día.





¿Dónde se acumula el peso?

Además de la barriga que va creciendo, puedes haber notado cambios en el resto de tu cuerpo. El aumento de peso durante el embarazo no es solo por el bebé; aumentarás de peso por todo el cuerpo. Esto es normal y saludable. La siguiente imagen muestra a una mujer que aumentó 30 libras durante el embarazo. Tú podrías aumentar más o menos.

bebé	7½ libras
placenta	1½ libras
útero	2 libras
líquido amniótico	2 libras
tejido del seno	2 libras
sangre	4 libras
líquidos corporales	4 libras
depósitos de grasa materna	7 libras
total	30 libras



El aumento de peso al principio es lento; quizás solo aumentes de 1 a 5 libras en los primeros 3 meses del embarazo. Luego quizás empieces a aumentar más rápidamente, entre 1/2 y 1 libra por semana en los últimos 6 meses de embarazo hasta que el bebé nazca.

Consejos para mantenerte saludable

- Come una variedad de alimentos saludables, como frutas, verduras, granos integrales, proteínas y productos lácteos. Comer bien te ayuda a mantenerte sana y a sentirte mejor, también le dará al bebé en crecimiento la mejor nutrición.
- Mantente activa haciendo actividades de bajo impacto, como caminar, nadar, hacer estiramientos suaves y jugar con tus hijos. Pregunta al doctor acerca del tipo de actividades que son seguras para ti y el bebé.

¿Sabías que...?

El ejercicio puede mejorar tu estado de ánimo. Sal a caminar: te ayudará a establecer un hábito saludable, no solo por ahora, sino también después de que nazca el bebé.



Cómo crear un plato saludable

- Las frutas y verduras deben llenar la mitad del plato. Elige una variedad de colores.
- Debes llenar un cuarto del plato con granos y escoger granos integrales la mayoría del tiempo. Algunos ejemplos de granos integrales son arroz integral, pan de trigo integral, avena y tortillas de maíz o trigo integral.
- Llena el último cuarto del plato con un alimento rico en proteína. Al comer carnes, elige opciones sin grasa o bajas en grasa, como pollo, pescado o carne de res magra. Los frijoles, chícharos, huevos, el tofu, las nueces y semillas también son buenas fuentes de proteína.
- Incluye productos lácteos 1% o sin grasa en tus comidas. La leche, el yogur, el queso y la leche de soya fortificada tienen calcio, que es importante para mantener los huesos saludables.

¿Sabías que...?

El bebé puede percibir algunos de los sabores de los alimentos que comes durante el embarazo. Esa es una buena razón para comer bien durante el embarazo.



Visita
www.choosemyplate.gov/pregnancy-breastfeeding.html
para obtener más consejos.

Ejemplo de un menú



Desayuno

Huevos revueltos, tostadas de pan integral, yogur, rodajas de kiwi y un vaso de agua.



Bocadillo

Crema de cacahuete con apio



Almuerzo

Frijoles negros, arroz integral, brócoli, mango, vaso de leche 1% o sin grasa.



Bocadillo

Cubitos de queso con manzana



Cena

Filete de pescado, chícharos y zanahorias, tortilla de maíz, melón, vaso de agua

Aumento de peso saludable durante el embarazo

Cuestionario sobre la lección a tu propio ritmo / SP-000-38A

Pon a prueba tus conocimientos

1. ¿Cuál es una razón por la que es importante que aumentes el peso adecuado durante el embarazo?

2. **¿Falso o verdadero?** El aumento de peso durante el embarazo no es solo por el bebé; aumentarás de peso por todo el cuerpo. _____

3. ¿Cuál de estas puede ayudarte a hacer un plato saludable? Marca una.

- Comer más carne frita
- Llenar la mitad de tu plato con frutas y verduras
- Beber leche entera con las comidas
- Llenar la mitad del plato con arroz blanco o pan

4. ¿Cuál es una cosa que vas a hacer para mantenerte sana durante el embarazo?

Visite nuestro sitio web en **Texas  .org**

