

## Aumento de peso durante el embarazo

### ¿Qué es el IMC (Índice de Masa Corporal)?

El IMC mide su peso en relación con su altura. Un IMC saludable antes del embarazo es de 18,5 a 24,9. Compruebe el suyo en [healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca).

### ¿Qué cantidad es saludable?

Un aumento total de peso saludable durante el embarazo oscila entre 5 y 18 kg (11 a 40 lb). Si espera mellizos es de 11 a 25 kg (25 a 54 lb).

Lo que es apropiado para usted depende de su peso antes del embarazo:

- Si su IMC es menos de 18,5, tendrá que aumentar de 13 a 18 kg (28 a 40 lb).
- Si su IMC es de 18,5 a 24,9, tendrá que aumentar de 11 a 16 kg (25 a 35 lb).
- Si su IMC es de 25 a 29,9, tendrá que aumentar de 7 a 11 kg (15 a 25 lb).
- Si su IMC es de 30 o más, tendrá que aumentar de 5 a 9 kg (11 a 20 lb).

No intente perder peso durante el embarazo.

**En el primer trimestre**, lo mejor es un pequeño aumento – 500 gramos a 2 kg (1 a 4½ lb) en total. Si baja o aumenta más del 10% de su peso de antes del embarazo, hable con su profesional de la salud.

**En el segundo y tercer trimestre**, procure aumentar a un ritmo constante de unos 200 a 500 gramos (½ a 1 lb) por semana.

Hable con su proveedor de atención médica para obtener más información, o llame al 8-1-1 para hablar con los Servicios de dietistas de HealthLink BC.



### IDEA CLAVE

Ser activa y comer bien puede ayudar a promover un aumento de peso saludable. Come el doble de sano, no el doble.



### ¿SABÍA USTED?

El aumento de peso excesivo durante el embarazo no es saludable ni para usted ni para su bebé. Puede aumentar el riesgo de diabetes gestacional e hipertensión arterial, y llevar a un parto más difícil. También aumenta la probabilidad que su hijo tenga sobrepeso.

### Cómo se distribuye un típico aumento de peso de unos 14 kg (30 lb):

#### Almacenamiento adicional para el embarazo y la lactancia:

2½ a 3½ kg (5 a 8 lb)

**Sangre:** 2 kg (4 lb)

#### Retención de líquido: varía

**Pechos:** 1½ kg (3 lb)

**Placenta:** ½ kg (1 lb)

**Bebé:** 3½ kg (7½ lb)

**Útero:** 1+ kg (2½ lb)

**Líquido amniótico:** 1 kg (2 lb)

