manténgase al tanto de

su aumento de peso

Utilice el siguiente diagrama para anotar su peso cuando acuda a las citas de control con el médico:

...o es: _____

...ncio: _____

...umento de peso total

...ntar: _____

aumento de peso saludable durante el embarazo

El aumento de peso debe ser el adecuado para usted y su bebé.

Un aumento de peso excesivo puede elevar el riesgo de sufrir diabetes gestacional, hipertensión, dolores de espalda, várices, indigestión y dificultades durante el parto. Este peso puede ser difícil de perder después del nacimiento del bebé.

Si **su aumento de peso es insuficiente**, su bebé podría nacer en forma prematura con un bajo peso de nacimiento y problemas de salud.

¿cuál es el aumento de peso recomendado?

Esto depende de su peso al quedar embarazada. Consulte a su médico cuál era su índice de masa corporal (IMC) o búsquelo en **ChooseMyPlate.gov**.

si su IMC era...	usted tiene...	debe aumentar un total de...
< 18.5	Bajo Peso	28 a 40 libras
18.5 a 24.9	Peso Normal	25 a 35 libras
25.0 a 29.9	Sobrepeso	15 a 25 libras
≥ 30.0	es Obesa	11 a 20 libras

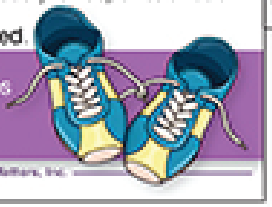
Si espera mellizos o trillizos, consulte a su médico. Deberá aumentar más de peso por sus bebés.

¿debo comer por dos?

Sí, pero su bebé es muy pequeño. Usted necesita sólo **300 calorías** extra por día durante el embarazo. ¡No es mucho!

Su bebé necesita una amplia variedad de alimentos saludables que contengan proteínas, calcio, hierro, vitaminas y minerales. Crecerá muy rápidamente en estos 9 meses y la responsabilidad de **elegir los alimentos adecuados recae en usted.**

Intente estar activa como mínimo 30 minutos casi todos los días, *a menos que su médico le indique lo contrario.*



© Nutrition Matters, Inc.

...peso ...y constante

...umenta entre 1 y 4 libras ...meses de embarazo.

...ner trimestre, ...ento de peso:

aumente...
1 libra por semana
1 libra por semana
.6 libra por semana
.5 libra por semana

...ndo y el tercer trimestre.

...barazo es diferente.

...ner uno o dos "períodos de ...elerado", donde aumentará ...rápido de peso, y después ...de aumento de peso se ... Esto puede ser normal.

...médico sobre el aumento ...está creciendo su bebé.

...ento de peso

...bre cómo acelerar o ...peso si fuera necesario.

...ienzos

...n general de nutrición; ...su médico de cabecera.

P270a