

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | *1000 Primeros Días del Bebé* (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > El embarazo y el aumento de peso

Comparte esto

X



El embarazo y el aumento de peso

Aumentar de peso durante el embarazo es inevitable. No obstante, para la salud de la futura mamá y la del bebé, es importante no engordar demasiado... ni demasiado poco. ¡La clave es alimentarte bien!

<https://www.momandme.nestle.com/el-embarazo-y-el-aumento-de-peso> [1]

[2] [3] [4]



El embarazo y el aumento de peso

Aumentar de peso durante el embarazo es inevitable. No obstante, para la salud de la futura mamá y la del bebé, es importante no engordar demasiado... ni demasiado poco. ¡La clave es alimentarte bien!

Martes, Septiembre 15th, 2015

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

¿Hay alguna regla sobre el aumento de peso? Pues no, cada mujer es diferente, y por lo tanto cada embarazo es único. Sin embargo, cierto tipo de kilos son irreducibles.

Específicamente aquellos que están relacionados con:

- el peso del bebé (3 kg de media);
- a retención de agua y el aumento de peso del útero y los senos (2,5 kg);
- el líquido amniótico (1,5 kg);
- el aumento del volumen sanguíneo (1,5 kg); la placenta (0,5 kg).

Esto suma un total de 9 kg. Con frecuencia, los médicos recomiendan añadir de 2 a 4 kg de reserva de grasas que son importantísimas tanto para la nutrición del bebé en el útero, como en la lactancia. Dependiendo de tu complexión antes del embarazo, el ginecólogo puede reajustar este aumento de peso útil, y te puede recomendar que lo reduzcas (si sufres sobrepeso) o lo aumentes (si estás demasiado delgada).

¿Cuánto es lo máximo que se puede engordar?

El médico se guía por Índice de Masa Corporal o IMC, que corresponde al peso en kg dividido por la estatura al cuadrado. Además, analiza otros factores como la alimentación, forma de vida y estado de salud...

Por ejemplo: si tu peso es de 55 kg antes del embarazo y mides 1,62 m, tu IMC es de 21. Un IMC normal está comprendido entre 20 y 25. El aumento de peso aconsejable es de 11,5 a 14 kg.

- Si tu IMC es inferior a 20, el aumento de peso puede llegar hasta 16 o 17 kg.
- Si tu IMC es superior o igual a 25, el médico te aconsejará engordar entre 7 y 10 kg.
- Si tu IMC es superior o igual a 30, no podrás sobrepasar un aumento de 6 a 7 kg.

¿Qué riesgos suceden cuando hay exceso de peso?

En el caso de la madre, los riesgos son reales, ya que puede sufrir diabetes gestacional, flebitis hipertensión gravídica, entre otras complicaciones... Mientras que el bebé corre el riesgo de ser demasiado grande, lo que complicaría el parto.

¿Es normal perder algo de peso en el primer trimestre?

¡Pues sí! Es normal e incluso frecuente por las náuseas y los vómitos. Pero no te alertes: en este trimestre, el bebé todavía consume muy poca energía. De todas formas, si tienes alguna inquietud puede consultarle a tu médico.

¿Puedo realizar control alimenticio durante el embarazo?

¡Los médicos lo desaconsejan totalmente! Hay muchas razones, entre ellas: puedes correr el riesgo de padecer carencias, y privar al bebé de los nutrientes esenciales para su crecimiento.

Controlar la alimentación durante el embarazo es importante para no aumentar excesivamente de peso, pero en ningún caso se trata de adelgazar. El médico es el encargado de hacer el seguimiento de tu aumento de peso. No por ello tiene que convertirse en una obsesión: ¡no hace falta que te peses dos veces al día!

¿Qué debo hacer para no engordar demasiado?

¡Variado y equilibrado! Así debes comer para proporcionarle a tu organismo proteínas, lípidos y glúcidos en cantidad suficiente y apropiada. Durante el embarazo, las necesidades calóricas son algo superiores ¡pero no cedas a todos los antojos y evita estar picando todo el día!

En todo caso, recuerda hacer una o dos meriendas saludables al día, una por la mañana y/o una por la tarde, pero que te aporten calorías "de las buenas":

Estos son buenos ejemplos que puede probar:

1 vaso de leche semidescrema o 1 producto lácteo con poco azúcar o 1 trozo de queso + 1 trozo de pan o de cereales o 2 galletas + 1 fruta.

Y como ya lo sospechabas... ¡no olvides que debes moverte! Consulta por rutinas apropiadas para este momento de tu vida. El embarazo no es una enfermedad, así que no hay excusa ¡ponte las tenis y vete a pasear por el campo, por ejemplo!

A manera de título indicativo, el aumento de peso que se recomienda para llevar a término el embarazo para el bebé se sitúa entre 6 y 17 kg.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/el-embarazo-y-el-aumento-de-peso>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/el-embarazo-y-el-aumento-de-peso>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/el-embarazo-y-el-aumento-de-peso&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/cuantos_kilos_me_e
embarazo y el aumento de peso

[3]

<https://twitter.com/share?text=El%20embarazo%20y%20el%20aumento%20de%20peso&url=https%3A//www.momandme.>

embarazo-y-el-aumento-de-peso

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/el-embarazo-y-el-aumento-de-peso>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2681>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>