

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

[Inicio](#) > ¿Cuánto peso debo aumentar en el embarazo?

Comparte esto  
X



## ¿Cuánto peso debo aumentar en el embarazo?

Es una pregunta que muchas nos hacemos cuando estamos embarazadas: ¿Cuánto aumentaré de peso? Mira estas tablas y planifica adecuadamente tu embarazo.

<https://www.momandme.nestle.com/cuanto-peso-debo-aumentar-en-el-embarazo> [1]

[2] [3] [4]



## ¿Cuánto peso debo aumentar en el embarazo?

Es una pregunta que muchas nos hacemos cuando estamos embarazadas: ¿Cuánto aumentaré de peso? Mira estas tablas y planifica adecuadamente tu embarazo.

Jueves, Mayo 3rd, 2018

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

Una pregunta que siempre surge durante el embarazo <sup>[6]</sup> es ¿Cuánto peso debo aumentar? Pero para responder esto es necesario saber los cambios que se dan durante esta etapa y a qué corresponde cada aumento de peso que se da.

### Distribución del aumento de peso durante el embarazo

Peso en Kg	Distribución del aumento de peso
3.4 – 3.8 Kg	Feto
3.4 Kg	Reservas de grasa y proteínas
1.8 Kg	Sangre
1.2 Kg	Líquidos tisulares
0.9 Kg	Útero
0.8 Kg	Líquido amniótico
0.7 Kg	Placenta y cordón umbilical
0.4 Kg	Mamas

\*Fuente: Dietoterapia de Krausse, 2009.

Estos son los aumentos de peso adecuados en las mujeres que queden embarazadas:

- En las mujeres que quedan embarazadas con un peso adecuado el aumento de peso puede ser de 11 a 16 kg.
- En las mujeres que quedan embarazadas con un bajo peso de 13 a 18 kg
- Y en las mujeres con sobrepeso que quedan embarazadas de 7 a 11 kg.
- 

En el caso de las mujeres con un embarazo múltiple <sup>[7]</sup>, la ganancia de peso cambia debido a que se está formando otro feto, por lo que el aumento de peso se puede clasificar de la siguiente forma:

### Aumento de peso de las madres y fetos múltiples

Pluralidad	Aumento total de peso (kg)
Un bebé	11- 16 kg
Gemelos	18 – 20.5 Kg
Trillizos	22.5 – 27 kg

\*Fuente: Dietoterapia de Krausse, 2009.

[Leer más](#) <sup>[8]</sup>

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/cuanto-peso-debo-aumentar-en-el-embarazo>

Enlaces

- [1] <https://www.momandme.nestle.com/cuanto-peso-debo-aumentar-en-el-embarazo>
- [2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/cuanto-peso-debo-aumentar-en-el-embarazo&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/cuanto-peso-debo-aumentar-en-el-embarazo\\_0.jpg&description=¿Cuánto peso debo aumentar en el embarazo?](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/cuanto-peso-debo-aumentar-en-el-embarazo&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/cuanto-peso-debo-aumentar-en-el-embarazo_0.jpg&description=¿Cuánto peso debo aumentar en el embarazo?)
- [3] <https://twitter.com/share?text=%C2%BFCu%C3%A1nto%20peso%20debo%20aumentar%20en%20el%20embarazo%3F&peso-debo-aumentar-en-el-embarazo>
- [4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/cuanto-peso-debo-aumentar-en-el-embarazo>
- [5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/61611>
- [6] <https://www.comienzosano.nestle.com/el-primer-mes-de-embarazo>
- [7] <https://www.comienzosano.nestle.com/espero-gemelos-la-noticia-de-mi-vida>
- [8] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>