

# ¿Cuánto peso debo aumentar durante el embarazo?



Índice de masa corporal (IMC) Pregestacional	Aumento total de peso	Índice de aumento de peso
IMC inferior a 18.5	28 a 40 lbs	1.0 lb / semana
IMC de 18.5 a 24.9	25 a 35 lbs	1.0 lb / semana
IMC de 25.5 a 29.9	15 a 25 lbs	0.6 lb / semana
IMC superior a 30	11 a 20 lbs	0.5 lb / semana

## Mi plato en el embarazo

Vegetales sin almidón



Proteínas



Frutas



Cereales integrales, legumbres, y vegetales con almidón



## Actividad física

- Ayuda a prevenir la diabetes durante el embarazo.
- Ayuda a controlar el aumento de peso.
- Mejora el sueño.
- Mejora el estado de ánimo.

Propóngase como objetivo hacer **150 minutos** de actividad de intensidad moderada cada semana

Beba principalmente agua o té/café descafeinado. Evite bebidas azucaradas.



[eisnerhealth.org](http://eisnerhealth.org)  
[@EisnerHealth](https://www.facebook.com/EisnerHealth)  
[@eisner\\_health](https://www.instagram.com/eisner_health)