



## ¿Cuánto peso debo aumentar?

Si comienza su embarazo como...	Debe aumentar...
<b>Baja de peso</b> IMC menor que 18.5	<b>28 a 40 libras</b>
<b>Peso normal</b> IMC de 18.5 a 24.9	<b>25 a 35 libras</b>
<b>Sobrepeso</b> IMC de 25 a 29.9	<b>15 a 25 libras</b>
<b>Obesa</b> (incluye todas las clases) IMC mayor o igual que 30.0	<b>11 a 20 libras</b>

Las mujeres que aumentan de peso dentro de estos rangos tienen mejores resultados de embarazo. El aumento de peso excesivo se ha asociado con mayores tasas de presión arterial alta, diabetes y bebés grandes, lo que da como resultado partos vaginales más difíciles y más cesáreas.

Tomar buenas decisiones nutricionales y continuar haciendo ejercicio durante el embarazo le ayudará a evitar el aumento de peso excesivo durante el embarazo. En la mayoría de los casos (*a menos que haya una complicación médica u obstétrica*), usted puede y debe continuar haciendo ejercicio durante su embarazo. La recomendación actual es que realice 30 minutos o más de ejercicio moderado en la mayoría, si no todos, los días de la semana. A medida que avanza su embarazo, es posible que deba modificar algunas de sus rutinas para adaptarse a los cambios en el equilibrio, el aumento de la tensión en la parte baja de la espalda y la laxitud de las articulaciones.

# Tabla de IMC

American Institute for Cancer Research (Instituto Americano para la Investigación del Cáncer); "Heal Well Guide 2013"

Estatura	Peso	Peso en libras ( <i>sin ropa</i> )												
4'11"	94<	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	173	198
5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	179	204
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	185	211
5'2"	104	109	115	120	126	132	136	142	147	153	158	164	191	218
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	197	225
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	204	232
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	210	240
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	216	247
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	223	255
5'8"	125	131	138	144	152	158	164	171	177	184	190	197	230	262
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	236	270
5'10"	132	139	146	153	160	169	174	181	188	195	202	207	243	278
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	250	286
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	258	294
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	265	302
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	272	311
<b>IMC</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>40</b>