

# ¿Cuánto peso es saludable aumentar durante el embarazo?



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



Beba principalmente agua o té/café descafeinado  
Evite bebidas azucaradas

## Actividad física

- Ayuda a prevenir la diabetes
- 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

## Ejemplos de ejercicios apropiados en el embarazo:

- Natación
- Caminata rápida
- Trotar ligero
- Yoga
- Bicicleta estacionaria
- Levantamiento de pesas ligeras
- Pilates

