

# La nutrición y un aumento de peso saludable durante el embarazo

El aumento insuficiente o excesivo de peso durante el embarazo puede afectar la salud y el desarrollo del bebé.

Las mujeres que al inicio de su embarazo están bajas de peso o que tienen sobre peso, son motivo de inquietud.

Es más probable que las mujeres con sobrepeso tengan problemas de diabetes y presión alta.

Guíese del recuadro en esta página para saber cuánto peso aumentar de forma saludable durante el embarazo.

Si es usted a penas una adolescente o espera mellizos (gemelos), quizá tenga que aumentar más peso de lo que se indica.

Elija alimentos ricos en nutrientes para ayudarlo a crecer a su bebé. Todos los días, coma alimentos integrales, frutas y verduras frescas, alimentos ricos en proteínas y tome calcio y ácido fólico en abundancia. Revise las etiquetas de los productos y restrinja los alimentos salados. Procure evitar alimentos que contengan muchas grasas sólidas y azúcar añadida, las cuales incrementan las calorías, pero no ayudan al crecimiento del bebé.

¿Necesita ayuda con su dieta? Marque las afirmaciones que se apliquen a usted:

- Como comidas rápidas la mayoría de los días de la semana.
- Como totopos, galletas o alimentos empaquetados todos los días.
- La mayoría de los alimentos que como son salados.

Peso antes de salir embarazada	Aumento total de peso recomendado en libras	Aumento semanal de peso en libras durante el 2o y 3er trimestre
<b>Peso insuficiente</b>	28 a 40 libras	1 a 1½ libras
<b>Peso normal</b>	25 a 35 libras	1 libras
<b>Sobrepeso</b>	15 a 25 libras	½ a ¾ libras
<b>Obesa</b>	11 a 20 libras	½ libras

- Tengo problemas de estreñimiento.
- No tengo tiempo para preparar comidas todos los días.
- No tengo dinero suficiente para comprar alimentos frescos.
- Últimamente me he sentido triste o llena de ansias.

Si marcó algunas de las casillas, hable con su proveedor de atención médica. Comuníquese también con el programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC). A través de WIC, puede informarse acerca alimentos sanos y WIC puede darle cheques con los cuales comprar alimentos sanos.

Para obtener más información

### **WIC Oregon**

[www.wic.oregon.gov](http://www.wic.oregon.gov)

### **Choose My Plate (Elegir mi plato) del USDA**

[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

### **Food Pyramid (Pirámide de alimentos) del USDA**

[www.choosemyplate.gov/mypyramidmoms](http://www.choosemyplate.gov/mypyramidmoms)

### **Oregon 211info**

Marque 211 ó 1-800-723-3638, o visite [211info.org](http://211info.org) para ubicar la oficina de WIC local.