¿Qué Puedo Hacer Para Aumentar de Peso?

Si usted ha estado ganando menos peso de lo recomendado, tendrá que hacer algunos cambios en su dieta. El ganar muy poco peso durante el embarazo tiene riesgos para usted y para su bebé. Junto con la dieta adecuada, las vitaminas prenatales le ayudarán a obtener la cantidad correcta de nutrientes.

Consejos para el Aumento de Calorías:

⇒ Coma poco, pero con frecuencia

⇒ Tome líquidos altos en calorías y densos en nutrientes (leche, 100% jugos, licuados de proteína) cuando no tenga deseos de comer comida

⇒ Coma más cuando tenga hambre

⇒ Agregue grasa saludable a sus alimentos (aceite de canola, aceite de olivo, margarina untable, nueces)

⇒ Agregue salsas o aderezos a sus carnes

⇒ Enfóquese en alimentos altos en calorías y densos en nutrients

- Use queso en abundancia
- Agregue leche en polvo a sus alimentos
- Unte crema de maní a su pan tostado, rebanadas de plátano, manzana o apio
- Añada nueces o fruta seca a su cereal
- Tome leche entera

Beneficios de la Actividad Física

El perder peso no es la meta, pero el ejercicio le ayuda de otra forma…..

- Controla la náusea
- Ayuda en contra dolores d e espalda y estreñimiento
- Mejora el sueño
- Le da más energía
- Mejora el humor
- Hace más fácil la pérdida de peso después de haber dado a luz

Consulte con su proveedor de salud antes de empezar con un programa de ejercicio. Las actividades que afecten el equilibrio o que causen daño en el estómago, no son seguras durante el embarazo.

Referencias:

Pregnancy weight gain: What's healthy? http://www.mayoclinic.com/health/pregnancy-weight-gain/pr00111

Healthy Eating during Pregnancy. http://www.foodinsight.org/Content/6/RevisedHealthyEatingPregnancy809.pdf

Keeping Fit. http://www.womenshealth.gov/pregnancy/you-are-pregnant/staying-healthy-safe.cfm#b

Utah WIC Program

1-877-WIC-KIDS

www.health.utah.gov/wic

Reviso 08/10

Esta institución es un proveedor igual de la oportunidad.

Estoy Ganando Muy Poco Peso Durante Mi Embarazo.¿Qué Puedo Hacer?

Aumento de Peso Durante El Embarazo

Cuál es la Cantidad Total de Peso que Debo Ganar?

La cantidad adecuada de peso que debe subir depende de cuánto pesaba antes de quedar embarazada. Hable con su proveedor de salud para que él le indique cuál es la cantidad correcta para usted.

Guía General:

Antes del embarazo IMC	IMC (kg/m²)	Aumento de peso total
Baja de Peso	<18.5	28-40 libras
Peso Normal	18.5-24.9	25-35 libras
Sobrepeso	25-29.9	15-25 libras
Obesidad	≥ 30	11-20 libras

Las mujeres embarazadas con más de un bebé: Las mujeres de peso normal deberían ganar 37-54 libras, las mujeres con sobrepeso 31-50 libras, y las mujeres obesas 25-42 libras durante el embarazo.

1er Trimestre	1.1—4.4 libras
2o Trimestre	0.4—1.3 libras / semana
3r Trimestre	0.4—1.3 libras / semana

¿En Dónde Termina Todo Ese Peso?

Bebé	7—8 libras
Senos más grandes	1—3 libras
Utero más grande	2 libras
Placenta	1.5 libras
Líquido Aminiótico	2 libras
Aumento del volumen de la sangre	3—4 libras
Aumento de volumen en líquido	3—4 libras
Almacenaje de grasa	6-8 libras

Los Riesgos del Ganar Muy Poco Peso

Las mujeres que no ganan suficiente peso durante su embarazo tienen más riesgos de tener…

- Bebés que nacen antes de tiempo
- Bebés pequeños
- Bebés con retraso en su desarrollo
- Bebés con problemas de corazón o pulmón

¿Cómo Puedo Controlar Mi Náusea?

La náusea puede afectar la ganancia de peso al hacerla sentir menos hambre. Hay algunas cosas que usted puede hacer para controlar la náusea. Aquí le damos algunas ideas:

⇒ Evite los olores que empeoran la náusea

⇒ Coma comidas pequeñas pero con frecuencia

⇒ Escoja alimentos simples, altos en carbohidratos y bajos en grasa

⇒ Mantenga galletas de soda o cereal seco cerca de la cama, para comer antes de levantarse

⇒ Descanse lo más posible

⇒ Haga ejercicio frecuentemente

⇒ Tome suficiente líquido

⇒ Si las vitaminas empeoran la náusea

- Tómelas con su alimentos
- Cambie de marca
- Tómelas durante la noche
- Pártalas a la mitad

⇒ Hable con su proveedor de salud antes de tomar cualquier medicina o suplemento que ayude en contra de la náusea