

Inicio > ¿Cuántos kilos me está "permitido" aumentar durante el embarazo?

Compartir Artículo

X



## ¿Cuántos kilos me está "permitido" aumentar durante el embarazo?

Todo embarazo va acompañado de un aumento de peso: es inevitable. No obstante, para la salud de la futura mamá y la del bebé, es importante no engordar demasiado... ni demasiado poco. Lo aclaramos.

<https://www.babyandme.nestle.ec/cuantos-kilos-me-esta-permitido-aumentar...> [1]

[2] [3] [4]



## ¿Cuántos kilos me está "permitido" aumentar

# durante el embarazo?

(2 opiniones)

Todo embarazo va acompañado de un aumento de peso: es inevitable. No obstante, para la salud de la futura mamá y la del bebé, es importante no engordar demasiado... ni demasiado poco. Lo aclaramos.

Lunes, Agosto 3, 2020 - 14:44

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

Todo embarazo va acompañado de un aumento de peso: es inevitable. No obstante, para la salud de la futura mamá y la del bebé, es importante no engordar demasiado... ni demasiado poco. Lo aclaramos.

**¿Existe una norma sobre el aumento de peso?** No, cada mujer es única, y por lo tanto cada embarazo también. Pero determinado tipo de kilos son irreducibles. Están relacionados con:

- el peso del bebé (3 kg promedio);
- a retención de agua y el aumento de peso del útero y los senos (2,5 kg);
- el líquido amniótico (1,5 kg);
- el aumento del volumen sanguíneo (1,5 kg); la placenta (0,5 kg).

Esto hace un total de 9 kg, al que los médicos recomiendan añadir de 2 a 4 kg de reserva de grasas, necesaria para la nutrición del bebé en el útero y en la lactancia. En función de tu complexión antes del embarazo, el médico puede reajustar este aumento de peso útil, recomendándote que lo reduzcas (si sufres sobrepeso) o lo aumentes (si estás demasiado delgada).

**¿Cuánto se puede engordar como máximo?**

El médico se guía por tu IMC o Índice de Masa Corporal (peso en kg dividido por la estatura al cuadrado), junto con otros factores: alimentación, estado de salud, forma de vida...

Ejemplo: si pesas 55 kg antes del embarazo y mides 1,62 m, tu IMC es de 21.

- Un IMC normal está comprendido entre 20 y 25. El aumento de peso aconsejable es de 11,5 a 14 kg.
- Si tu IMC es inferior a 20, el aumento de peso puede llegar hasta 16 o 17 kg.
- Si tu IMC es superior o igual a 25, el médico te aconsejará engordar entre 7 y 10 kg.
- Si tu IMC es superior o igual a 30, no podrás sobrepasar un aumento de 6 a 7 kg.

**¿Qué riesgos entraña un exceso de peso?**

Para la madre, los riesgos son reales: diabetes gestacional, hipertensión gravídica, flebitis... El bebé corre el riesgo de ser demasiado grande, lo que complicaría el parto.

**¿Es normal perder algo de peso en el primer trimestre?**

Sí, es normal e incluso frecuente. Ello es debido a las náuseas y los vómitos. Pero no te preocupes: en esta fase, el bebé todavía consume muy poca energía.

**¿Puedo hacer dieta durante el embarazo?**

¡Se desaconseja totalmente! Correrías el riesgo de padecer carencias, y privar al bebé de los nutrientes esenciales para su crecimiento. Controlar lo que se come durante el embarazo es fundamental para no aumentar excesivamente de peso, pero en ningún caso se trata de adelgazar. El médico es el encargado de hacer el seguimiento de tu aumento de peso. No por ello tiene que convertirse en una obsesión: ¡no hace falta que te peses dos veces al día!

### **¿Qué hacer para no engordar demasiado?**

Procura comer variado y equilibrado, proporcionando a tu organismo proteínas, carbohidratos y grasas en cantidad suficiente y apropiada. Tus necesidades calóricas son algo superiores durante el embarazo, ¡pero evita estar picando todo el día y no cedas a todos los antojos! En todo caso, permítete uno o dos refrigerios al día, una por la mañana y/o una por la tarde, pero que te aporten calorías "de las buenas": 1 vaso de leche semidescrema o 1 producto lácteo con poco azúcar o 1 trozo de queso + 1 trozo de pan o 2 galletas + 1 fruta.

Y sobre todo no olvides que debes moverte. El embarazo no es una enfermedad, así que ¡ponte los zapatos deportivos y vete a pasear por el campo, por ejemplo!

**A título indicativo, el aumento de peso que se recomienda para llevar a término un embarazo sin riesgos para el bebé se sitúa entre 6 y 17 kg, según el estado de las reservas maternas antes del embarazo.**

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.babyandme.nestle.ec/cuantos-kilos-me-esta-permitido-aumentar-durante-el-embarazo>

#### **Enlaces**

[1] <https://www.babyandme.nestle.ec/cuantos-kilos-me-esta-permitido-aumentar-durante-el-embarazo>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.ec/cuantos-kilos-me-esta-permitido-aumentar-durante-el-embarazo&media=https://www.babyandme.nestle.ec/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/cuantos\\_kilos\\_me\\_esta\\_permitido\\_aumentar\\_durante\\_el\\_embarazo?](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.ec/cuantos-kilos-me-esta-permitido-aumentar-durante-el-embarazo&media=https://www.babyandme.nestle.ec/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/cuantos_kilos_me_esta_permitido_aumentar_durante_el_embarazo?)

kilos me está "permitido" aumentar durante el embarazo?

[3]

<https://twitter.com/share?text=%C2%BFCu%C3%A1ntos%20kilos%20me%20est%C3%A1%20%26quot%3Bpermitido%26quot%3Bkilos-me-esta-permitido-aumentar-durante-el-embarazo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.ec/cuantos-kilos-me-esta-permitido-aumentar-durante-el-embarazo>

[5] <https://www.babyandme.nestle.ec/printpdf/2681>

[6] <https://www.babyandme.nestle.ec/javascript%3A%3B>