



COSAS QUE DEBEN SABER LAS MUJERES EMBARAZADAS

Incluso si ya ha tenido un bebé antes, siempre puede aprender algo nuevo; cada embarazo es diferente. El resto de este folleto enumera información para proporcionarle tranquilidad y ayudar a que usted y su bebé estén seguros durante todo el embarazo.

¿CUÁNTO PESO DEBO SUBIR?

Esto variará de persona a persona. Las mujeres que pesan menos necesitan ganar más. Las mujeres que pesan más necesitan ganar menos. La cantidad de peso que necesita aumentar oscila entre 11 y 40 libras, según su peso y su índice de masa corporal (IMC) antes del embarazo. Evaluaremos su peso en cada visita y hablaremos sobre cualquier inquietud que pueda tener.

IMC	Peso total a ganar
Menos de 18.5	Gane 28 - 40 libras
18.5 - 24.9	Gane 25 - 35 libras
25 - 29.9	Gane 15 - 25 libras
Más de 30	Gane 11 - 20 libras

Para obtener más información sobre el aumento de peso durante el embarazo y calcular su IMC, visite: <https://www.marchofdimes.org/pregnancy/weight-gain-during-pregnancy.aspx>.

Mi IMC antes del embarazo es: _____

¿Cuántas libras debo aumentar? _____

¿QUÉ DEBO COMER DURANTE MI EMBARAZO?

No tiene que comer más necesariamente durante el embarazo. Se recomienda añadir aproximadamente 200-300 calorías extra por día; sin embargo, es importante comer los alimentos adecuados. Aquí hay algunas porciones recomendadas por día:

- 6-8 vasos grandes de agua.
- 1 porción de un alimento rico en ácido fólico, como vegetales de hojas verdes oscuras (1 media taza es una porción).
- 1 porción de alimentos ricos en vitamina C, como naranjas, pimientos dulces o tomates (1 media taza es una porción).
- 2-3 porciones de carne magra, pescado, huevos o frutos secos. (Un trozo de carne del tamaño de una baraja de cartas equivale a 1 ración).
- 2 o 3 porciones de alimentos ricos en hierro, como guisantes de ojo negro, batatas, verduras, frutos secos o carne.
- 3-4 porciones de fruta. Lo mejor es la fruta fresca y cruda (una porción es 1 manzana pequeña o media taza de fruta picada).
- 4-5 porciones de verduras. (1 zanahoria mediana o media taza de vegetales picados es una ración).
- 6-9 porciones de alimentos integrales como pan o pasta. Al leer la etiqueta, sabrá que está comiendo granos “integrales” y no solo pan o pasta de color marrón (1 rebanada de pan o media taza de pasta cocida es una porción)