

Embarazo



ARTICULO

¿Cuánto peso debe subir una embarazada?

Toma nota y calcula cuánto peso debes aumentar al final

3 minutos

lectura Ene 22, 2016

Los riesgos del sobrepeso

El aumento excesivo de peso durante el embarazo se relaciona con enfermedades como **diabetes gestacional** (aumento de la glucosa en la sangre durante el embarazo), preeclampsia (aumento de la presión arterial que pone en peligro la vida de la mamá y del bebé), eclampsia (más grave que la anterior) y complicaciones durante el parto.

Además existe un mayor riesgo de quedarnos con el peso que acumulamos durante el embarazo aumentando la posibilidad de tener **sobrepeso** u obesidad y problemas cardiacos más adelante.

El peso que subimos durante el embarazo también determina el **crecimiento** de nuestro bebé en el útero, entonces, mientras más subamos de peso nuestro bebé podrá nacer más gordito y podrá tener problemas de obesidad en el futuro. También hay que considerar que si subimos pocos kilos durante el transcurso del embarazo podemos afectar el crecimiento del bebé y no tendremos las reservas necesarias para el periodo de lactancia.

Distribución del peso en el embarazo

Durante el embarazo tu composición corporal cambiará trimestre con trimestre, primero verás que acumulas más grasa en tus caderas y en los pechos, esto es porque tu cuerpo está haciendo una reserva de energía para el desarrollo de tu bebé.

Después el aumento de peso se centra más en tu pancita, la que verás que cada día aumenta de acuerdo al crecimiento de tu bebé. Para el final del embarazo la distribución de tu aumento de peso será de la siguiente manera:

- Bebé: entre 25 y 30%
- Placenta, líquido amniótico y sangre: entre 30 y 40%
- Reserva en forma de grasa: alrededor de 30%

Aumento de peso

Es importante que tomes en cuenta que todas somos únicas y diferentes, lo mismo pasa con nuestros embarazos, por lo que es importante que tu médico te indique específicamente cuánto es lo que puedes aumentar durante esta etapa. De acuerdo con la Norma Oficial Mexicana 043 de Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria, el aumento de peso durante el embarazo va a depender del **Índice de Masa Corporal** (IMC) que tengamos antes de embarazarnos.

IMC antes del embarazo	Ganancia recomendada durante el embarazo
Bajo (menor de18.5)	12.5 a 18.0 kg
Normal (18.6 25)	11.5 a 16.0 kg
Alto (25.1 29.9)	7.0 a 11.5 kg
Muy Alto (mayor o igual a 30)	5.0 a 9.0 kg

Para calcular el IMC que tenías antes de embarazarte los únicos datos que necesitas son tu peso en kilogramos y estatura en metros.

La fórmula es la siguiente:

$$\text{IMC} = \text{peso (kg)} \div \text{estatura (m)}^2$$

Aquí está un ejemplo:

Peso: 54 kg.

Estatura: 1.56 m.

$$\text{IMC} = 54 \div (1.56)^2 = 22.22 \text{ kg/m}^2$$

El **IMC** que resulta de esta fórmula es de 22.22 kg/m², de acuerdo con la Norma Oficial Mexicana esta mujer podría subir entre 11.5 y 16 kilogramos durante todo su embarazo.

Si se te hizo un poco complicado o no tienes los datos para determinar cuál era tu IMC al comienzo del embarazo, no te preocupes, tu médico puede ayudarte a sacar este cálculo con los datos de tu expediente y así sabrás cuántos son los kilos que podrías subir durante tu embarazo sin que estos representen algún riesgo para ti y tu bebé.

¿Te has enfrentado al sobrepeso en tu embarazo? Cuéntanos cómo te ha ido.

[**¡Regístrate aquí!**](#)