

The Female Patient®

Lo que Usted Debe Saber Sobre su Peso Durante el Embarazo

Las mujeres embarazadas dicen frecuentemente "Ahora, estoy comiendo por 2." Esto no significa que debe de comer el doble, ya que su bebé al nacer sólo pesará una fracción de su peso. Pero si significa que lo que come durante el embarazo, afecta directamente su salud y la de su bebé. Lo mejor que puede hacer durante el embarazo es mantener una dieta saludable y hacer suficiente ejercicio. Esto hará que tenga un parto más fácil y más energética, una vez que su bebé haya nacido.

¿Cuánto debo subir de peso durante el embarazo?

Los expertos sugieren que una mujer de peso normal puede subir sin ningún daño, de 25 a 35 libras durante el embarazo. Si la mujer pesa menos de lo normal, es aceptable subir de 28 a 40 libras. Una mujer que pesa más de lo normal debe subir de 15 a 25 libras y una mujer obesa debe subir aproximadamente 15 libras. Lo principal es subir de peso consistentemente para que su bebé obtenga los nutrientes que necesita para crecer. El número de calorías que necesita ingerir depende del número de calorías que consume durante las actividades diarias.

¿Qué pasa si estoy pasada de peso cuando me embarazo?

Las mujeres que están pasadas de peso o son obesas tienen mayores riesgos de complicaciones durante el embarazo, incluyendo de un derrame cerebral, diabetes gestacional y cesárea. También, es más probable que los niños de madres obesas sean más grandes al nacer, estén pasados de peso durante su niñez, padezcan de defectos cardíacos y desarrollen diabetes. Hable con su médico sobre cualquier riesgo de salud que pueda tener relacionado con su peso y tome los pasos necesarios para disminuir dichos riesgos.

¿Debo someterme a una dieta durante el embarazo?

El embarazo no es el momento de someterse a una dieta para bajar de peso pero sí es el momento para enfocarse en comer una variedad de alimentos con valor nutritivo. El solo hecho de comer de 100 a 300 calorías adicionales al día que provengan de frutas, verduras y granos enteros ayudará a que su bebé reciba lo que el o ella necesita para desarrollar un cuerpo fuerte. Estos buenos hábitos de alimentación pueden ser el comienzo a una vida más saludable para toda la familia.

Cuando usted seleccione alimentos ricos en nutrición, trate de eliminar alimentos con alto contenido de grasa tales como los postres y alimentos fritos. Debe consumir 4 porciones de productos lácteos al día, pero evite la leche entera y consuma productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. Limite el consumo de refrescos azucarados y en vez, de ellos, tome agua.

Probablemente, su médico le prescribirá una vitamina prenatal y un suplemento mineral que debe tomar diariamente; pero



esto no sustituye el comer adecuadamente. Lo mejor es combinar la vitamina con su dieta saludable.

¿Debo hacer ejercicio cuando estoy embarazada?

Si usted ya hacía ejercicio, en la mayoría de los casos, puede continuar el ejercicio que estaba haciendo. Si usted no ha hecho ejercicio, ahora es el momento de comenzar un hábito de ejercicio moderado tal como el caminar o nadar. El estar activa por lo menos 30 minutos al día ayuda a disminuir el dolor de espalda, el estreñimiento e hinchazón y puede prevenir la diabetes gestacional. El ejercicio le proporcionará más energía, mejorará su estado de ánimo y le ayudará a dormir mejor. La actividad regular la fortalecerá para encarar el parto y le ayudará a estar en forma más rápido, una vez que el bebé nazca.

¿Cómo comienzo a planear un embarazo saludable?

Haga un plan. Comience al modificar lo que come diariamente y haga ejercicio. Escriba todo lo que come y observe lo que debe añadir para mejorar su nutrición o lo que debe de eliminar para lograr un mejor estado de salud. Haga un registro de sus ejercicios cotidianos, teniendo como meta por lo menos 30 minutos de actividad diariamente. Incluya a su familia y amigos para disfrutar más esta etapa.