



¿Cuántos kilos puedo ganar durante mi embarazo y que sea saludable?

Controlar el peso durante el embarazo es uno de los grandes retos que se nos presentan durante este período de nuestras vidas. Pero... *¿cómo sabemos mes a mes que estamos dentro de unos niveles saludables?*

La clave la tenemos en el índice de masa corporal (IMC) previo a nuestro embarazo. Dependiendo de este valor, podemos establecer de forma orientativa cuanto peso podríamos ganar de forma saludable durante nuestro embarazo. (Más abajo te indicamos como calcularlo)

¡Escapemos de la recomendación tradicional de 9-14 kg y centrémonos en lo que necesitamos cada una de nosotras!

Una excesiva ganancia de peso puede resultar en diabetes gestacional, hipertensión... e incluso afectar a nuestro futuro bebé, sufriendo este hipoglucemia neonatal, obesidad infantil o diabetes mellitus II. De forma habitual, nos centramos en la excesiva ganancia de peso, pero una incorrecta alimentación y escasa ganancia de kilos puede ser igual de contraproducente durante todo el embarazo.

Mantener un peso saludable es complicado debido a los cambios y alteraciones propias del embarazo que hace que por momentos se necesiten atracones de comida y normalmente, la palatividad de estos alimentos hace que el consumo preferible sea rico en grasas.

¿Cuál es mi IMC?

Este número es el resultado de un cálculo sencillo que realizamos teniendo dos datos más que conocidos de nuestro cuerpo.

Nuestro peso antes del embarazo (en kilogramos) y nuestra altura (en metros).

La operación consiste en dividir nuestro peso entre nuestra altura (elevada al cuadrado).

- Vamos con un ejemplo:



Mujer cuyo peso son 62 kg antes del embarazo y altura de 1,66 m.

$$\text{IMC: } 62 / 1,66^2 = \mathbf{22,46}$$

Nos vamos a la siguiente tabla y buscamos el valor de referencia

IMC previo kg/m ²	Ganancia recomendada (kg)
<18.5	12.5-18
18.5-24.9	11.5-16
5-29.9	7-11.5
≥30.0	5-9

En este caso, el IMC de nuestra mujer de ejemplo es de 22,46. Se encuentra dentro del rango de 18,5 – 24,9 y, por lo tanto, podría llegar a engordar de forma saludable entre 11,5 y 16 kg.

¡Te animamos a que averigües el tuyo!

Entonces... *¿Cómo controlamos esto?*



Programa de ejercicio físico durante el embarazo: prevención contra los efectos del COVID-19
Universidad Politécnica de Madrid (INEF)



Siempre bajo la supervisión de profesionales de la salud, atendiendo a las recomendaciones del personal sanitario, nutricionista y entrenador de ciencias del deporte.

Es importante mantener un estilo de vida saludable, buena alimentación, buenos niveles de actividad física diaria y ejercicio físico pautado y supervisado, así como descansar las horas necesarias e inculcar nuevos hábitos como la meditación, una práctica con beneficios tanto a corto como largo plazo.

Y recordad: ¡Comer PARA dos y no POR dos!

Cualquier duda, hacédnosla saber.

¡Nos vemos en la próxima!

Cristina Silva-José.

Referencias:

1. Barakat R. El ejercicio físico durante el embarazo. Madrid: Ed. Peason Alhambra; 2006.
2. Institute of Medicine (IOM) and National Research Council (US) Committee to Reexamine. IOM Pregnancy Weight Guidelines; Rasmussen KM, Yaktine AL, editors. 2009 Washington (DC): National Academies Press (US).
3. Tambalis KD, Mourtakos S, Sidossis LS. Associations of maternal prepregnancy body mass index and gestational weight gain with physical fitness in childhood. *Pediatr Exerc Sci*. 2020 May 22:1-7.