

Indicaciones de nutrición para embarazadas



En esta infografía encontrarás indicaciones de nutrición para embarazadas con contenido relacionado a calorías en los alimentos.

INDICACIONES DE NUTRICIÓN PARA EMBARAZADAS

Es necesario basar el aumento de peso en los requisitos del Índice de Masa Corporal (IMC) antes de quedar embarazada, considerando los siguientes valores.

Recomendaciones de peso sobre el IMC



IMC antes del embarazo	Aumento de peso necesario
Bajo < 20 IMC	12,5 a 18 Kg.
Normal 20 a 25 IMC	11,5 a 16 Kg.
Sobrepeso > 25 a 30 IMC	7 a 11,5 Kg.
Obesidad > 30 IMC	4 a 7 Kg.

Recuerda que...

Media recomendada entre

11,5 a 16 Kg

De aumento de peso durante la gestación.

En caso de gestar más de un bebé

El aumento de peso debe oscilar entre los **16,5 a 24,5 Kg.**

¿Por qué se aumenta de peso durante el embarazo?



Calorías en el embarazo y el mito de "comer por dos"

Primer trimestre

Incrementar el consumo de calorías si se tiene un peso bajo.

Segundo trimestre

Aumentar a la dieta normal **300 calorías.**

Tercer trimestre

Debes consumir **500 calorías más** que al inicio.

Ingesta de grupos de alimentos recomendada por día



No olvides la importancia de complementar una alimentación saludable con una buena rutina de ejercicios. Para esto, te traemos las mejores clases de yoga pre y post natal en nuestro canal de YouTube. Conoce más haciendo clic [AQUÍ](#)