

Como marcar su peso en la tabla de aumento de peso prenatal.

1. Use la calculadora de IMC o tabla de IMC para encontrar su categoría de peso y la gráfica de peso que debe seguir (roja, azul, verde, morada). Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades define al Índice de Masa Corporal (IMC) como: "El número calculado por el peso y estatura de una persona. El IMC provee un indicador fiable de la gordura corporal para la mayoría de las personas y se usa para detectar categorías de peso que puedan llevar a problemas de salud."

Resultado de IMC	Categoría de Peso	Aumento de Peso Recomendado	Gráfica
Menos de 18.5	Bajo de Peso	28 a 40 Libras	Azul
18.5-24.9	Normal	25 a 35 Libras	Roja
25.0-29.9	Sobrepeso	15 a 25 Libras	Verde
30.0 y Más	Obeso	11 a 20 Libras	Morada

2. Encuentre su categoría de peso en la tabla de arriba e imprima la gráfica apropiada para su categoría. Empiece por escribir su peso antes del embarazo en la línea de "cero" libras.
3. La línea inferior de la cuadrícula significa las semanas de gestación (embarazo). A cada lado de la gráfica se encuentran el número de libras aumentadas.
4. De la línea de pre-embarazo (cero libras), cuente los cuadros arriba o abajo para marcar las libras aumentadas o perdidas hasta hoy. Cada cuadro es una libra.

EJEMPLO:

Ellen pesaba 130 libras antes de su embarazo. Después de 24 semanas ella pesaba 144 libras. Ella había aumentado 14 libras.

RECUERDE: El área en color representa el rango de aumento de peso. El peso que queda arriba del área en color es mucho aumento de peso. El peso que queda debajo del área en color es muy poco aumento de peso.

Para consejos de cómo mantener un peso saludable durante su embarazo visite http://www.babyyourbaby.org/duringpregnancy/weight-gain_sp.htm o llame a la línea de Baby Your Baby al 1800-826-9662 (Operadoras que hablan español están disponibles).