



Ministerio de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición



**TABLA DE RECOMENDACIONES DE GANANCIA DE PESO PARA GESTANTES según Índice de Masa Corporal Pregestacional**



SOBREPESO/OBESA IMC PG >26 a 29		Semanas de gestación	EMBARAZO MÚLTIPLE	
Ganancia de peso (kg)			Ganancia de peso (kg)	
Adecuada			Mellizos	Trillizos
mín.	medio		mín.	medio
	máx.		máx.	

**Instrucciones:**

1. Clasificar el estado nutricional de la madre según el IMC pregestacional (con el peso antes de la gestación).
2. Seleccionar la tabla correspondiente al estado nutricional de la madre.
3. Ubicar en la columna: "semana de gestación", la semana de gestación de la madre.
4. Comparar el peso ganado con los valores que aparecen en el recuadro y clasificar la ganancia de peso como:

**Gestantes con talla  $\geq$  a 1,57 m.:** **BAJA**, cuando el peso es menor que el valor mínimo. **ADECUADA**, cuando el peso está entre valor mínimo y máximo. **ALTA**, cuando el peso es mayor al valor máximo.

**Gestantes con talla < a 1,57 m.:** monitorear en los valores mínimos de la tabla recomendada según su IMC pregestacional.

Las **gestantes adolescentes**, monitorear según evaluación de su talla, edad y potencial de crecimiento.

En caso de **trillizos** se recomienda ganancia total de 22,7 y 0,7 kg/sem.

**Procedimiento para estimar el peso cuando se desconoce**

- **Hasta las 13 semanas de gestación:** usar el peso actual como peso pregestacional para clasificar a la gestante según IMC PG. En la tabla respectiva ubicar la semana de gestación de la madre, determinar el peso ganado estimado (valor medio que aparece en el recuadro) y aplicar la siguiente fórmula:

$$\text{Peso pregestacional estimado} = \text{Peso actual} - \text{Peso Ganado Estimado}$$

- **De 13 a más semanas de gestación:** clasificar el estado nutricional de la madre de acuerdo con la tabla CLAP "Peso para la Talla según edad gestacional", como **Normal** si su peso está entre el P10 y P90, **Sobrepeso** cuando es mayor a P90 y como **Bajo Peso** si está debajo de P10. Seleccionar la tabla de IMC PG correspondiente a su clasificación y determinar el peso ganado estimado (valor medio que se muestra en el recuadro de la semana de gestación correspondiente) y aplicar la fórmula anterior.

**RECOMENDACIONES DE GANANCIA DE PESO**

IMC PG	1er Trimestre	2do y 3er Trimestre	TOTAL (kg)
BAJO PESO	2,3 kg/trim.	0,5 kg/sem	12,5 a 18
	Mellizos	0,8 kg/sem	20,5
	Talla menor a 1,57 m		12,5
NORMAL	1,6 kg/trim.	0,4 kg/sem	11,5 a 16
	Mellizos	0,7 kg/sem	16 a 20,5
	Talla menor a 1,57 m		11,5
SOBREPESO	0,9 kg/trim.	0,3 kg/sem	7 a 11,5
	Mellizos	0,7 kg/sem	16
	Talla menor a 1,57 m		7
OBESIDAD	Talla mayor o igual a 1,57 m		6 a 7
	Talla menor 1,57 m		6

**GANANCIA DE PESO INADECUADA**

IMC PG	Ganancia de peso inadecuado
Bajo peso/Normal/Sobrepeso	> 3 kg / mes
NORMAL	< 1 kg / mes (2do y 3er trimestre)
NORMAL	< 4,5 kg / mitad del embarazo
OBESA	< 0,5 kg / mes





Ministerio de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición



**TABLA DE RECOMENDACIONES DE GANANCIA DE PESO PARA GESTANTES según Índice de Masa Corporal Pregestacional**



<b>BAJO PESO IMC PG &lt;19,8</b>		<b>Semanas de gestación</b>	<b>NORMAL IMC PG 19,8 a 26</b>	
Ganancia de peso (kg)			Ganancia de peso (kg)	
<b>Adecuada</b>			<b>Adecuada</b>	
<b>mín.</b>	<b>medio</b>		<b>mín.</b>	<b>medio</b>

Tabla Índice de Masa Corporal Pregestacional (IMC PG)

<b>IMC PG</b>	<b>Bajo Peso &lt;19,8</b>	<b>Normal</b>		<b>Sobrepeso</b>		<b>Obeso &gt;29</b>
		19,8	26	> 26	29	
Talla (m)	kg	kg	kg	kg	kg	kg
1,36		36,6	48,1	48,2	53,6	
1,37		37,2	48,8	48,9	54,4	
1,38		37,7	49,5	49,6	55,2	
1,39		38,3	50,2	50,3	56,0	
1,40		38,8	51,0	51,1	56,8	
1,41		39,4	51,7	51,8	57,7	
1,42		39,9	52,4	52,5	58,5	
1,43		40,5	53,2	53,3	59,3	
1,44		41,1	53,9	54,0	60,1	
1,45		41,6	54,7	54,8	61,0	
1,46		42,2	55,4	55,5	61,8	
1,47		42,8	56,2	56,3	62,7	
1,48		43,4	57,0	57,1	63,5	
1,49		44,0	57,7	57,8	64,4	
1,50		44,6	58,5	58,6	65,3	
1,51		45,1	59,3	59,4	66,1	
1,52		45,7	60,1	60,2	67,0	
1,53		46,3	60,9	61,0	67,9	
1,54		47,0	61,7	61,8	68,8	
1,55		47,6	62,5	62,6	69,7	
1,56		48,2	63,3	63,4	70,6	
1,57		48,8	64,1	64,2	71,5	
1,58		49,4	64,9	65,0	72,4	
1,59		50,1	65,7	65,8	73,3	
1,60		50,7	66,6	66,7	74,2	
1,61		51,3	67,4	67,5	75,2	
1,62		52,0	68,2	68,3	76,1	
1,63		52,6	69,1	69,2	77,1	
1,64		53,3	69,9	70,0	78,0	
1,65		53,9	70,8	70,9	79,0	
1,66		54,6	71,6	71,7	79,9	
1,67		55,2	72,5	72,6	80,9	
1,68		55,9	73,4	73,5	81,8	
1,69		56,6	74,3	74,4	82,8	
1,70		57,2	75,1	75,2	83,8	
1,71		57,9	76,0	76,1	84,8	
1,72		58,6	76,9	77,0	85,8	
1,73		59,3	77,8	77,9	86,8	
1,74		59,9	78,7	78,8	87,8	
1,75		60,6	79,6	79,7	88,8	
1,76		61,3	80,5	80,6	89,8	
1,77		62,0	81,5	81,6	90,9	
1,78		62,7	82,4	82,5	91,9	
1,79		63,4	83,3	83,4	92,9	
1,80		64,2	84,2	84,3	94,0	



Recomendaciones de ganancia de peso para gestantes

SOBREPESO IMC PG >26 a 29			Semanas de gestación	EMBARAZO MÚLTIPLE		
Ganancia de peso (kg)				Ganancia de peso (kg)		
Adecuada				Mellizos		Trillizos
mín.	medio	máx.	mín.	medio	máx.	
0,1			1	0,1		
0,1			2	0,2		
0,2			3	0,4		
0,3			4	0,5		
0,3			5	0,6		
0,4			6	0,7		
0,5			7	0,9		
0,6			8	1,0		
0,6			9	1,1		
0,7			10	1,2		
0,8			11	1,4		
0,8			12	1,5		
0,9			13	1,6		
1,1	1,2	1,3	14	2,1	2,3	2,4
1,4	1,5	1,7	15	2,7	3,0	3,2
1,6	1,8	2,1	16	3,2	3,7	3,9
1,8	2,1	2,5	17	3,7	4,4	4,7
2,0	2,5	2,9	18	4,3	5,1	5,5
2,3	2,8	3,3	19	4,8	5,8	6,3
2,5	3,1	3,6	20	5,3	6,5	7,1
2,7	3,4	4,0	21	5,9	7,2	7,9
2,9	3,7	4,4	22	6,4	7,9	8,6
3,2	4,0	4,8	23	6,9	8,6	9,4
3,4	4,3	5,2	24	7,5	9,3	10,2
3,6	4,6	5,6	25	8,0	10,0	11,0
3,8	4,9	6,0	26	8,5	10,7	11,8
4,1	5,2	6,4	27	9,1	11,4	12,5
4,3	5,5	6,8	28	9,6	12,1	13,3
4,5	5,9	7,2	29	10,1	12,8	14,1
4,7	6,2	7,6	30	10,7	13,5	14,9
5,0	6,5	8,0	31	11,2	14,2	15,7
5,2	6,8	8,4	32	11,7	14,9	16,4
5,4	7,1	8,8	33	12,3	15,6	17,2
5,6	7,4	9,1	34	12,8	16,3	18,0
5,9	7,7	9,5	35	13,3	17,0	18,8
6,1	8,0	9,9	36	13,9	17,7	19,6
6,3	8,3	10,3	37	14,4	18,4	20,4
6,5	8,6	10,7	38	14,9	19,1	21,1
6,8	8,9	11,1	39	15,5	19,8	21,9
7,0	9,3	11,5	40	16,0	20,5	22,7

IMC PG = Índice de Masa Corporal Pregestacional

Referencias: Institute of Medicine, 1990. Nutrition During Pregnancy, Washington DC.

OPS/ILSI, 2003. Conocimientos Actuales sobre Nutrición, Washington DC.



Recomendaciones de ganancia de peso para gestantes

BAJO PESO IMC PG <19,8			Semanas de gestación	NORMAL IMC PG 19,8 a 26		
Ganancia de peso (kg)				Ganancia de peso (kg)		
Adecuada				Adecuada		
mín.	medio	máx.		mín.	medio	máx.
	0,2		1	0,1		
	0,4		2	0,2		
	0,5		3	0,4		
	0,7		4	0,5		
	0,9		5	0,6		
	1,1		6	0,7		
	1,2		7	0,9		
	1,4		8	1,0		
	1,6		9	1,1		
	1,8		10	1,2		
	1,9		11	1,4		
	2,1		12	1,5		
	2,3		13	1,6		
2,7	2,8	2,9	14	2,0	2,1	2,1
3,1	3,3	3,5	15	2,3	2,5	2,7
3,4	3,8	4,0	16	2,7	3,0	3,2
3,8	4,2	4,6	17	3,1	3,4	3,7
4,2	4,7	5,2	18	3,4	3,9	4,3
4,6	5,2	5,8	19	3,8	4,3	4,8
4,9	5,7	6,4	20	4,2	4,8	5,3
5,3	6,2	7,0	21	4,5	5,2	5,9
5,7	6,6	7,5	22	4,9	5,7	6,4
6,1	7,1	8,1	23	5,3	6,1	6,9
6,5	7,6	8,7	24	5,6	6,6	7,5
6,8	8,1	9,3	25	6,0	7,0	8,0
7,2	8,5	9,9	26	6,4	7,5	8,5
7,6	9,0	10,4	27	6,7	7,9	9,1
8,0	9,5	11,0	28	7,1	8,4	9,6
8,3	10,0	11,6	29	7,5	8,8	10,1
8,7	10,5	12,2	30	7,8	9,3	10,7
9,1	10,9	12,8	31	8,2	9,7	11,2
9,5	11,4	13,3	32	8,6	10,2	11,7
9,9	11,9	13,9	33	8,9	10,6	12,3
10,2	12,4	14,5	34	9,3	11,1	12,8
10,6	12,9	15,1	35	9,7	11,5	13,3
11,0	13,3	15,7	36	10,0	12,0	13,9
11,4	13,8	16,3	37	10,4	12,4	14,4
11,7	14,3	16,8	38	10,8	12,9	14,9
12,1	14,8	17,4	39	11,1	13,3	15,5
12,5	15,3	18,0	40	11,5	13,7	16,0

Elaborado por: Lic. Mariela Contreras Rojas - Área de Normas Técnicas - Centro Nacional de Alimentación y Nutrición / Telf.: 051-1-4600316, Jr. Tizón y Bueno N° 276, Jesús María. Lima - Perú. 2006 2da Edición.

IMC PG = Índice de Masa Corporal Pregestacional

Referencias: Institute of Medicine, 1990. Nutrition During Pregnancy, Washington DC.  
OPS/ILSI, 2003. Conocimientos Actuales sobre Nutrición, Washington DC.