



PERÚ

Ministerio  
de SaludInstituto Nacional  
de SaludCentro Nacional de  
Alimentación y Nutrición

## TABLA DE RECOMENDACIONES DE GANANCIA DE PESO PARA GESTANTES CON ÍNDICE DE MASA CORPORAL PREGESTACIONAL DE OBESIDAD

		OBESIDAD (EMBARAZO ÚNICO) (IMC PREGESTACIONAL $\geq 30,0$ Kg/m <sup>2</sup> )		OBESIDAD (EMBARAZO MÚLTIPLE) (IMC PREGESTACIONAL $\geq 30,0$ Kg/m <sup>2</sup> )	
TRIMESTRE	SEMANA DE GESTACIÓN	ÚNICO MÍNIMO	ÚNICO MÁXIMO	MÚLTIPLE MÍNIMO	MÚLTIPLE MÁXIMO
I TRIMESTRE	1	0,0	0,1		
	2	0,0	0,3		
	3	0,1	0,4		
	4	0,1	0,6		
	5	0,1	0,7		
	6	0,2	0,9		
	7	0,2	1,0		
	8	0,3	1,2		
	9	0,3	1,3		
	10	0,3	1,5		
	11	0,4	1,6		
	12	0,4	1,8		
	13	0,5	2,0		
II TRIMESTRE	14	0,6	2,2	0,8	2,6
	15	0,8	2,5	1,2	3,2
	16	1,0	2,7	1,6	3,8
	17	1,1	3,0	2,0	4,5
	18	1,3	3,2	2,4	5,1
	19	1,5	3,5	2,8	5,7
	20	1,6	3,8	3,2	6,4
	21	1,8	4,0	3,6	7,0
	22	2,0	4,3	4,0	7,6
	23	2,1	4,5	4,3	8,2
	24	2,3	4,8	4,7	8,9
	25	2,5	5,1	5,1	9,5
	26	2,6	5,3	5,5	10,1
	III TRIMESTRE	27	2,8	5,6	5,9
28		3,0	5,8	6,3	11,4
29		3,1	6,1	6,7	12,0
30		3,3	6,4	7,1	12,7
31		3,5	6,6	7,5	13,3
32		3,6	6,9	7,8	13,9
33		3,8	7,1	8,2	14,5
34		4,0	7,4	8,6	15,2
35		4,1	7,7	9,0	15,8
36		4,3	7,9	9,4	16,4
37		4,5	8,2	9,8	17,1
38		4,6	8,4	10,2	17,7
39		4,8	8,7	10,6	18,3
40		5,0	9,0	11,0	19,0

Fuente: IOM (Institute of Medicine) and NRC (National Research Council). 2009. Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines. Washington, DC: The National Academies Press.

Elaboración: Luis Aguilar Esenarro, Rosa Salvatierra Ruiz, Mariela Contreras Rojas  
Hecho en el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°2020-06523  
2da edición. Octubre 2020. Tiraje: 3000 ejemplares

©Ministerio de Salud, 2020  
Av. Salaverry cdra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú  
Teléfono: (511) 315-6600  
página web: www.minsa.gob.pe

©Instituto Nacional de Salud, 2020  
Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú  
Teléfono (511) 748-1111  
Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe  
página web: www.ins.gob.pe

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición  
Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional  
Área de Desarrollo y Transferencia de Tecnologías  
Jr. Tizón y Bueno 276, Jesús María, Lima, Perú  
Teléfono (511) 748-1111 Anexo 6625

D'graficos Servicios Gráficos y Publicaciones EIRL  
Calle Ceres 222 Urb Villacampa Rimac, Lima Telf. 950627909  
graficospublicaciones@gmail.com