

RECOMENDACIONES DE GANANCIA DE PESO PARA GESTANTES

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

* Valores de ganancia de peso con el primer decimal sin redondear.

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: Mariela Contreras Rojas. ADTT/DEPRYDAN/CENAN. www.ins.gob.pe Jr. Tizón y Bueno 276, Jesús María, Lima, Perú. Teléfono: (511) 748-1111 Anexo 6625. 2da edición. Octubre 2020. Tiraje: 3000 ejemplares

RECOMENDACIONES DE GANANCIA DE PESO PARA GESTANTES

Ganancia de peso (kg)		SEMANA DE GESTACIÓN	OBESIDAD (IMC PG ≥ 30,0)			
			Ganancia de peso (kg)			
			Único		Mellizos	
mín.	máx.		mín.	máx.	mín.	máx.
0,0	0,1	1	0,0	0,1		
0,0	0,3	2	0,0	0,3		
0,1	0,4	3	0,1	0,4		
0,1	0,6	4	0,1	0,6		
0,1	0,7	5	0,1	0,7		
0,2	0,9	6	0,2	0,9		
0,2	1,0	7	0,2	1,0		
0,3	1,2	8	0,3	1,2		
0,3	1,3	9	0,3	1,3		
0,3	1,5	10	0,3	1,5		
0,4	1,6	11	0,4	1,6		
0,4	1,8	12	0,4	1,8		
0,5	2,0	13	0,5	2,0		
0,7	2,3	14	0,7	2,3	1,0	2,7
0,9	2,7	15	0,9	2,7	1,5	3,5
1,2	3,0	16	1,2	3,0	2,0	4,3
1,4	3,4	17	1,4	3,4	2,5	5,1
1,7	3,7	18	1,7	3,7	3,0	5,8
1,9	4,1	19	1,9	4,1	3,5	6,6
2,1	4,4	20	2,1	4,4	4,0	7,4
2,4	4,8	21	2,4	4,8	4,5	8,2
2,6	5,1	22	2,6	5,1	5,0	9,0
2,9	5,5	23	2,9	5,5	5,5	9,7
3,1	5,8	24	3,1	5,8	6,0	10,5
3,3	6,2	25	3,3	6,2	6,5	11,3
3,6	6,5	26	3,6	6,5	7,0	12,1
3,8	6,9	27	3,8	6,9	7,5	12,8
4,1	7,2	28	4,1	7,2	8,0	13,6
4,3	7,6	29	4,3	7,6	8,5	14,4
4,5	7,9	30	4,5	7,9	9,0	15,2
4,8	8,3	31	4,8	8,3	9,5	16,0
5,0	8,6	32	5,0	8,6	10,0	16,7
5,3	9,0	33	5,3	9,0	10,5	17,5
5,5	9,3	34	5,5	9,3	11,0	18,3
5,7	9,7	35	5,7	9,7	11,5	19,1
6,0	10,0	36	6,0	10,0	12,0	19,8
6,2	10,4	37	6,2	10,4	12,5	20,6
6,5	10,7	38	6,5	10,7	13,0	21,4
6,7	11,1	39	6,7	11,1	13,5	22,2
7,0	11,5	40	7,0	11,5	14,0	23,0

* Valores de ganancia de peso con el primer decimal sin redondear.

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

TABLA DE RECOMENDACIONES DE GANANCIA DE PESO PARA GESTANTES SEGÚN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL PREGESTACIONAL

Impreso en los talleres gráficos de D'graficos Servicios Gráficos y Publicaciones E.I.R.L. Calle Ceres 222 Urb. Villacampa, Rimac, Lima. Telf: 950627909 graficospublicaciones@gmail.com

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



DELGADEZ (IMC PG < 18,5)		SEMANA DE GESTACIÓN	NORMAL (IMC PG 18,5 A < 25,0)			
Ganancia de peso (kg)			Ganancia de peso (kg)			
Único			Único		Mellizos	
mín.	máx.		mín.	máx.	mín.	máx.

INSTRUCCIONES

Uso de la tabla de clasificación nutricional de la gestante según el IMC PG

- 1.- En la columna Talla, ubicar la talla de la gestante.
- 2.- Comparar el peso pregestacional de la gestante con los rangos de peso de la talla ubicada.
- 3.- Identificar el rango de IMC PG al que pertenece: delgadez, normal, sobrepeso u obesidad.

Procedimiento para estimar el peso pregestacional cuando éste se desconoce

Para efectos del cálculo del peso pregestacional, utilizar el peso actual y la talla de la gestante para clasificarla según su IMC. Obtenida dicha clasificación, en la tabla de recomendaciones de ganancia de peso respectivo al IMC obtenido, ubicar la semana de gestación, utilizar la "ganancia de peso estimada" (valor mínimo que aparece en el recuadro) y aplicar la siguiente fórmula:

$$\text{Peso pregestacional estimado} = \text{Peso actual (kg)} - \text{Ganancia de peso estimada (kg)}$$

IMC PG	Delgadez		Normal		Sobrepeso		Obesidad
	< 18,5	18,5	< 25,0	25,0	< 30,0	≥ 30,0	
Talla (m)	kg	kg	kg	kg	kg	kg	
1,35	33,6	33,7	45,4	45,5	54,5	54,6	
1,36	34,1	34,2	46,1	46,2	55,3	55,4	
1,37	34,6	34,7	46,8	46,9	56,2	56,3	
1,38	35,1	35,2	47,5	47,6	57,0	57,1	
1,39	35,6	35,7	48,2	48,3	57,8	57,9	
1,40	36,1	36,2	48,9	49,0	58,7	58,8	
1,41	36,6	36,7	49,6	49,7	59,5	59,6	
1,42	37,2	37,3	50,3	50,4	60,3	60,4	
1,43	37,7	37,8	51,0	51,1	61,2	61,3	
1,44	38,2	38,3	51,7	51,8	62,1	62,2	
1,45	38,7	38,8	52,4	52,5	62,9	63,0	
1,46	39,3	39,4	53,1	53,2	63,8	63,9	
1,47	39,8	39,9	53,9	54,0	64,7	64,8	
1,48	40,4	40,5	54,6	54,7	65,6	65,7	
1,49	40,9	41,0	55,4	55,5	66,5	66,6	
1,50	41,5	41,6	56,1	56,2	67,4	67,5	
1,51	42,0	42,1	56,9	57,0	68,3	68,4	
1,52	42,6	42,7	57,6	57,7	69,2	69,3	
1,53	43,2	43,3	58,4	58,5	70,1	70,2	
1,54	43,7	43,8	59,1	59,2	71,0	71,1	
1,55	44,3	44,4	59,9	60,0	71,9	72,0	
1,56	44,9	45,0	60,7	60,8	72,9	73,0	
1,57	45,5	45,6	61,5	61,6	73,8	73,9	
1,58	46,0	46,1	62,3	62,4	74,7	74,8	
1,59	46,6	46,7	63,1	63,2	75,7	75,8	
1,60	47,2	47,3	63,9	64,0	76,7	76,8	
1,61	47,8	47,9	64,7	64,8	77,6	77,7	
1,62	48,4	48,5	65,5	65,6	78,6	78,7	
1,63	49,0	49,1	66,3	66,4	79,6	79,7	
1,64	49,6	49,7	67,1	67,2	80,5	80,6	
1,65	50,2	50,3	67,9	68,0	81,5	81,6	
1,66	50,8	50,9	68,7	68,8	82,5	82,6	
1,67	51,4	51,5	69,6	69,7	83,5	83,6	
1,68	52,1	52,2	70,4	70,5	84,5	84,6	
1,69	52,7	52,8	71,3	71,4	85,5	85,6	
1,70	53,3	53,4	72,1	72,2	86,6	86,7	
1,71	53,9	54,0	73,0	73,1	87,6	87,7	
1,72	54,6	54,7	73,8	73,9	88,6	88,7	
1,73	55,2	55,3	74,7	74,8	89,6	89,7	
1,74	55,9	56,0	75,5	75,6	90,7	90,8	
1,75	56,5	56,6	76,4	76,5	91,7	91,8	
1,76	57,2	57,3	77,3	77,4	92,8	92,9	
1,77	57,8	57,9	78,2	78,3	93,8	93,9	
1,78	58,5	58,6	79,1	79,2	94,9	95,0	
1,79	59,1	59,2	80,0	80,1	96,0	96,1	
1,80	59,8	59,9	80,9	81,0	97,1	97,2	

Fuente: Elaborado a partir de WHO/FAO 2003. Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Technical Report Series 916. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva.

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



SOBREPESO (IMC PG 25,0 A < 30,0)		SEMANA DE GESTACIÓN	OBESIDAD (IMC PG ≥ 30,0)			
Ganancia de peso (kg)			Ganancia de peso (kg)			
Único			Único		Mellizos	
mín.	máx.		mín.	máx.	mín.	máx.

INSTRUCCIONES

Uso de la tabla de recomendaciones de ganancia de peso según el IMC PG

1. Determinar el estado nutricional de la gestante utilizando la tabla de clasificación nutricional según IMC PG.
2. De acuerdo a la clasificación obtenida, seleccionar la columna de recomendaciones de ganancia de peso.
3. Mover en forma vertical el encarte hasta visualizar la semana de gestación en la que se encuentra la gestante.
4. Comparar el peso ganado con los valores del peso que se visualizan a través del sobre, según semana de gestación.
5. Valorar la ganancia de peso de la gestante, tomando en cuenta la talla y el tipo de embarazo (único o múltiple): considerar el límite inferior de la ganancia de peso recomendada si la talla es < 1,57 m; y, considerar todo el rango (entre el límite mínimo y máximo) si la talla es ≥ 1,57 m.
6. De acuerdo a los resultados, catalogar como "ganancia adecuada" si se encuentra en los rangos establecidos, "baja ganancia de peso" si no alcanza los valores mínimos, y "alta ganancia de peso" si el valor de peso ganado se encuentra fuera de los valores máximos recomendados.

Clasificación nutricional según IMC PG	Talla (cm)	Tipo de embarazo	1er trimestre (kg/trimestre)	2do y 3er trimestre (kg/semana)	Ganancia de peso total (kg)
Delgadez	≥ 157	único	0,5 a 2,0	0,51 (0,44 - 0,58)	12,5 a 18,0
		mellizos			Según evaluación del especialista (*)
Delgadez	< 157	único			12,5
		mellizos			Según evaluación del especialista (*)
Normal	≥ 157	único	0,5 a 2,0	0,42 (0,35 - 0,50)	11,5 a 16,0
		mellizos			17,0 a 25,0
Normal	< 157	único			11,5
		mellizos			17,0
Sobrepeso	≥ 157	único	0,5 a 2,0	0,28 (0,23 - 0,33)	7,0 a 11,5
		mellizos			14,0 a 23,0
Sobrepeso	< 157	único			7,0
		mellizos			14,0
Obesidad	≥ 157	único	0,5 a 2,0	0,22 (0,17 - 0,27)	5,0 a 9,0
		mellizos			11,0 a 19,0
Obesidad	< 157	único			5,0
		mellizos			11,0

Nota: En caso de trillizos se recomienda una ganancia total de 22,5 Kg.

(*) Para embarazo múltiple con IMC PG de Delgadez no existe información suficiente que permita al IOM/NRC 2009 establecer recomendaciones al respecto.

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



Elaboración: Mariela Contreras Rojas
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2020-06518
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'gráficos Servicios Gráficos y Publicaciones EIRL
Calle Ceres 222 Urb. Villacampa, Rimac, Lima, Perú
Telf: 950627909 graficospublicaciones@gmail.com