

Semana de Gestación	BAJO PESO (IMC Pre-gestacional < 18.5 kg/m ²)			PESO NORMAL (IMC Pre-gestacional 18.5 a 24.9 kg/m ²)			PESO NORMAL MULTIPLE (IMC Pre-gestacional 18.5 a 24.9 kg/m ²)		
	UNICO			UNICO			MULTIPLE		
	MIN	MED	MAX	MIN	MED	MAX	MIN	MED	MAX
1	0.0	0.1	0.2	0.0	0.1	0.2			
2	0.1	0.2	0.3	0.1	0.2	0.3			
3	0.1	0.3	0.5	0.1	0.3	0.5			
4	0.2	0.4	0.6	0.2	0.4	0.6			
5	0.2	0.5	0.8	0.2	0.5	0.8			
6	0.2	0.6	0.9	0.2	0.6	0.9			
7	0.3	0.7	1.1	0.3	0.7	1.1			
8	0.3	0.8	1.2	0.3	0.8	1.2			
9	0.3	0.9	1.4	0.3	0.9	1.4			
10	0.4	1.0	1.5	0.4	1.0	1.5			
11	0.4	1.1	1.7	0.4	1.1	1.7			
12	0.5	1.2	1.8	0.5	1.2	1.8			
13	0.5	1.3	2.0	0.5	1.3	2.0			
14	0.9	1.8	2.6	0.9	1.7	2.5	1.1	2.0	2.9
15	1.4	2.3	3.2	1.3	2.2	3.0	1.7	2.7	3.7
16	1.8	2.8	3.8	1.7	2.6	3.6	2.3	3.4	4.6
17	2.3	3.3	4.4	2.1	3.1	4.1	2.9	4.2	5.4
18	2.7	3.8	5.0	2.5	3.6	4.6	3.6	4.9	6.3
19	3.2	4.4	5.6	2.9	4.0	5.1	4.2	5.6	7.1
20	3.6	4.9	6.1	3.4	4.5	5.6	4.8	6.4	8.0
21	4.1	5.4	6.7	3.8	5.0	6.1	5.4	7.1	8.8
22	4.5	5.9	7.3	4.2	5.4	6.7	6.0	7.8	9.7
23	4.9	6.4	7.9	4.6	5.9	7.2	6.6	8.6	10.5
24	5.4	7.0	8.5	5.0	6.3	7.7	7.2	9.3	11.4
25	5.8	7.5	9.1	5.4	6.8	8.2	7.8	10.0	12.2
26	6.3	8.0	9.7	5.8	7.3	8.7	8.4	10.8	13.1
27	6.7	8.5	10.3	6.2	7.7	9.3	9.1	11.5	13.9
28	7.2	9.0	10.9	6.6	8.2	9.8	9.7	12.2	14.8
29	7.6	9.5	11.5	7.0	8.7	10.3	10.3	13.0	15.6
30	8.1	10.1	12.1	7.4	9.1	10.8	10.9	13.7	16.5
31	8.5	10.6	12.7	7.8	9.6	11.3	11.5	14.4	17.3
32	8.9	11.1	13.3	8.2	10.0	11.9	12.1	15.1	18.2
33	9.4	11.6	13.9	8.6	10.5	12.4	12.7	15.9	19.0
34	9.8	12.1	14.4	9.1	11.0	12.9	13.3	16.6	19.9
35	10.3	12.7	15.0	9.5	11.4	13.4	13.9	17.3	20.7
36	10.7	13.2	15.6	9.9	11.9	13.9	14.6	18.1	21.6
37	11.2	13.7	16.2	10.3	12.4	14.4	15.2	18.8	22.4
38	11.6	14.2	16.8	10.7	12.8	15.0	15.8	19.5	23.3
39	12.1	14.7	17.4	11.1	13.3	15.5	16.4	20.3	24.1
40	12.5	15.3	18.0	11.5	13.8	16.0	17.0	21.0	25.0

Fuente: Institute of Medicine, Weight Gain During Pregnancy Washington DC National Academy of Sciences 2009

TABLA DE RECOMENDACIONES DE GANANCIA DE PESO EN GESTANTES según IMC pregestacional



Semana de Gestación	BAJO PESO (IMC Pre-gestacional < 18.5 kg/m ²)			PESO NORMAL (IMC Pre-gestacional 18.5 a 24.9 kg/m ²)			PESO NORMAL MULTIPLE (IMC Pre-gestacional 18.5 a 24.9 kg/m ²)		
	UNICO			UNICO			MULTIPLE		
	MIN	MED	MAX	MIN	MED	MAX	MIN	MED	MAX

Tabla IMC Pregestacional

IMC TALL A m	CLASIFICACION									
	DELGADEZ		NORMAL			SOBRE PESO		OBESIDAD		
	III	II	I	I	II	III	I	II	III	
1.35	29.2	31.0	33.7	45.6	54.7	63.8	72.9			
1.36	29.6	31.4	34.2	46.2	55.5	64.7	74.0			
1.37	30.0	31.9	34.7	46.9	56.3	65.7	75.1			
1.38	30.5	32.4	35.2	47.6	57.1	66.7	76.2			
1.39	30.9	32.8	35.7	48.3	58.0	67.8	77.3			
1.40	31.4	33.3	36.3	49.0	58.8	68.6	78.4			
1.41	31.8	33.8	36.8	49.7	59.6	69.6	79.5			
1.42	32.3	34.3	37.3	50.4	60.5	70.6	80.7			
1.43	32.7	34.8	37.8	51.1	61.3	71.6	81.8			
1.44	33.2	35.3	38.4	51.8	62.2	72.6	82.9			
1.45	33.6	35.7	38.9	52.6	63.1	73.6	84.1			
1.46	34.1	36.2	39.4	53.3	63.9	74.6	85.3			
1.47	34.6	36.7	40.0	54.0	64.8	75.6	86.4			
1.48	35.0	37.2	40.5	54.8	65.7	76.7	87.6			
1.49	35.5	37.7	41.1	55.5	66.6	77.7	88.8			
1.50	36.0	38.3	41.6	56.3	67.5	78.8	90.0			
1.51	36.5	38.8	42.2	57.0	68.4	79.8	91.2			
1.52	37.0	39.3	42.7	57.8	69.3	80.9	92.4			
1.53	37.5	39.8	43.3	58.5	70.2	81.9	93.6			
1.54	37.9	40.3	43.9	59.3	71.1	83.0	94.9			
1.55	38.4	40.8	44.4	60.1	72.1	84.1	96.1			
1.56	38.9	41.4	45.0	60.8	73.0	85.2	97.3			
1.57	39.4	41.9	45.6	61.6	73.9	86.3	98.6			
1.58	39.9	42.4	46.2	62.4	74.9	87.4	99.9			
1.59	40.4	43.0	46.8	63.2	75.8	88.5	101.1			
1.60	41.0	43.5	47.4	64.0	76.8	89.6	102.4			
1.61	41.5	44.1	48.0	64.8	77.8	90.7	103.7			
1.62	42.0	44.6	48.6	65.6	78.7	91.9	105.0			
1.63	42.5	45.2	49.2	66.4	79.7	93.0	106.3			
1.64	43.0	45.7	49.8	67.2	80.7	94.1	107.6			
1.65	43.6	46.3	50.4	68.1	81.7	95.2	108.9			
1.66	44.1	46.8	51.0	68.9	82.7	96.4	110.2			
1.67	44.6	47.4	51.6	69.7	83.7	97.6	111.6			
1.68	45.2	48.0	52.2	70.6	84.7	98.8	112.9			
1.69	45.7	48.6	52.8	71.4	85.7	100.0	114.2			
1.70	46.2	49.1	53.5	72.3	86.7	101.2	115.6			
1.71	46.8	49.7	54.1	73.1	87.7	102.3	117.0			
1.72	47.3	50.3	54.7	74.0	88.8	103.5	118.3			
1.73	47.9	50.9	55.4	74.8	89.8	104.8	119.7			
1.74	48.4	51.5	56.0	75.7	90.8	106.0	121.1			
1.75	49.0	52.1	56.7	76.6	91.9	107.2	122.5			
1.76	49.6	52.7	57.3	77.4	92.9	108.4	123.9			
1.77	50.1	53.3	58.0	78.3	94.0	109.7	125.3			
1.78	50.7	53.9	58.6	79.2	95.1	110.9	126.7			
1.79	51.3	54.5	59.3	80.1	96.1	112.1	128.2			
1.80	51.8	55.1	59.9	81.0	97.2	113.4	129.6			
1.81	52.4	55.7	60.6	81.9	98.3	114.7	131.0			
1.82	53.0	56.3	61.3	82.8	99.4	115.9	132.5			
1.83	53.6	56.9	62.0	83.7	100.5	117.2	134.0			
1.84	54.2	57.6	62.6	84.6	101.6	118.5	135.4			
1.85	54.8	58.2	63.3	85.4	102.7	119.8	136.9			
1.86	55.4	58.8	64.0	86.5	103.8	121.1	138.4			
1.87	56.0	59.4	64.7	87.4	104.9	122.4	139.9			
1.88	56.6	60.1	65.4	88.4	106.0	123.7	141.4			
1.89	57.2	60.7	66.1	89.3	107.2	125.0	142.9			
1.90	57.8	61.4	66.8	90.3	108.3	126.4	144.4			
1.91	58.3	62.0	67.4	91.2	109.4	127.8	145.9			
1.92	58.9	62.6	68.1	92.1	110.5	129.0	147.4			
1.93	59.5	63.3	68.9	93.1	111.7	130.3	148.9			
1.94	60.2	63.9	69.6	94.0	112.9	131.7	150.5			
1.95	60.8	64.6	70.3	95.0	114.0	133.0	152.1			
1.96	61.4	65.3	71.0	96.0	115.2	134.4	153.6			
1.97	62.0	65.9	71.7	97.0	116.4	135.8	155.2			
1.98	62.7	66.6	72.5	98.0	117.6	137.2	156.8			

ELABORACION: Lic. Deyssi Lazo Valderama - Lic. Nancy Meza Quijse ESANS

INS Centro Nacional de Alimentación y Nutrición DIRECCION REGIONAL DE SALUD CUSCO

TABLA DE RECOMENDACIONES DE GANANCIA DE PESO EN GESTANTES según IMC pregestacional



Semana de Gestación	SOBREPESO (IMC Pre-gestacional 25.0 a 29.9 kg/m ²)			SOBREPESO MULTIPLE (IMC Pre-gestacional 25.0 a 29.9 kg/m ²)			OBESA (IMC Pre-gestacional = 30.0 Kg/m ²)			OBESA MULTIPLE (IMC Pre-gestacional = 30.0 Kg/m ²)		
	UNICO			MULTIPLE			UNICO			MULTIPLE		
	MIN	MED	MAX	MIN	MED	MAX	MIN	MED	MAX	MIN	MED	MAX

- Instrucciones:
1. Clasificar el estado nutricional de la madre según el IMC Pregestacional (con el peso de la gestación)
 2. Seleccionar la tabla correspondiente al estado nutricional de la madre y clasificar la ganancia de peso como: Mínimo, Cuando el peso es menor que el valor mínimo. Medio, cuando el peso está entre valor mínimo y máximo y el valor máximo cuando es mayor.
 3. Ubicar en la columna: Semanas 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: Mínimo, Cuando el peso es menor que el valor mínimo. Medio, cuando el peso está entre valor mínimo y máximo y el valor máximo cuando es mayor.

Las gestantes adolescentes deben monitorearse en los valores máximos de la tabla seleccionada. En caso de obesidad se recomienda ganancia de al menos 5 kg y en caso de mellizos una ganancia total de 20.5 kg, y 0.7 kg/sem.

Si se desconoce el peso pregestacional antes de las 13 semanas de gestación, usar el peso actual para clasificar a la madre 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:

$$\text{Peso actual} - \text{Peso ganado} = \text{Peso Pregestacional Estimado}$$

Si se desconoce el peso pregestacional luego de las 13 semanas, ubicar en la tabla el peso ganado estimado de acuerdo a la semana de gestación. Si mide menos de 1.57 m, se considera el valor mínimo como peso ganado estimado el mismo que se descontara del peso actual para ser considerado como peso pregestacional. Si mide más de 1.57 m, se considera el valor medio como peso estimado ganado, el mismo que se descontara del peso actual para ser considerado como peso pregestacional.

RECOMENDACIONES DE GANANCIA DE PESO

Clasificación Nutricional	Talla (cm)	Tipo de embarazo	1er Trimestre (kg/trim)	2do y 3er trimestre (kg/semana)	Total (kg)
Bajo peso	= 157	único	0.5 a 2	0.51 (0.44 - 0.58)	12.5 a 18.0
	< 157				12.5
Normal	= 157	único	0.5 a 2	0.42 (0.35 - 0.50)	11.5 a 16.0
	< 157	mellizos			11.5
Sobrepeso	= 157	único	0.5 a 2	0.28 (0.23 - 0.33)	7 a 11.5
	< 157	mellizos			14 a 23
Obesa	= 157	único	0.5 a 2	0.22 (0.17 - 0.27)	5 a 9
	< 157	mellizos			11 a 19
	< 157				5

INS Centro Nacional de Alimentación y Nutrición DIRECCION REGIONAL DE SALUD CUSCO

Semana de Gestación	SOBREPESO (IMC Pre-gestacional 25.0 a 29.9 kg/m ²)			SOBREPESO MULTIPLE (IMC Pre-gestacional 25.0 a 29.9 kg/m ²)			OBESA (IMC Pre-gestacional = 30.0 Kg/m ²)			OBESA MULTIPLE (IMC Pre-gestacional = 3		
---------------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--