**Resumen**

**DURACIÓN DE SUEÑO, PERCEPCIÓN DE HAMBRE-SACIEDAD Y GANANCIA DE PESO DURANTE EL EMBARAZO**

**Objetivo:** Determinar si la duración del sueño y la percepción de hambre-saciedad influyen en la ganancia de peso excesivo en mujeres embarazadas mexicanas.

**Materiales y Métodos:** Diseño trasversal, con 305 mujeres embarazadas, reclutadas en una clínica de atención primaria. Se evaluó por entrevista la duración de sueño y se utilizó una escala de percepción de hambre y saciedad. Se obtuvo el peso antes y durante el embarazo. Se utilizó el modelo de regresión lineal para analizar los datos

**Resultados:** El promedio de horas que durmieron las mujeres embarazadas fue de 9.04 horas por noche, 83% interrumpió el sueño y 16.7% ganó un peso gestacional excesivo. El índice de masa corporal pre-gestacional y la interrupción del sueño explicaron la ganancia de peso gestacional.

**Conclusión:** Intervenir en factores que influyen en la interrupción del sueño en mujeres embarazadas puede contribuir a prevenir una ganancia de peso excesivo y prevenir complicaciones materno-infantil.

**Palabras Clave:** Sueño, trastornos del sueño, embarazo**,** hambre**,** saciedad, obesidad

**Abstract**

**DURATION OF SLEEP, PERCEPTION OF HUNGER-SATIETY AND WEIGHT GAIN DURING PREGNANCY**

**Objective:** To determine whether the duration and interruption of sleep, perception of hunger-satiety influence the excessive weight gain in Mexican pregnant women.

**Materials and Methods:** Cross-sectional design, with 305 pregnant women, recruited in a primary care clinic. The duration of sleep was evaluated by interview and a hunger and satiety perception scale was used. Weight was obtained before and during pregnancy. The linear regression model was used to analyze the data.

**Results:** The average number of hours that pregnant women slept was 9.04 hours per night, 83% interrupted sleep and 16.7% gained excessive gestational weight. The pre-gestational body mass index and sleep interruption explained the gestational weight gain.

**Conclusion:** Intervening in factors that influence the interruption of sleep in pregnant women can contribute to prevent excessive weight gain and prevent maternal and child complications.

**Keywords:** Sleep, sleep disorders, pregnancy, hunger, satiety, obesity.