

*Board Certified in Gastroenterology*

## Opciones de Pérdida de Peso

### Normas del Índice de Masa Corporal (IMC):

Bajo peso: Por debajo de 18.5; Normal: 18.5-24.9;  
Sobrepeso: 25.0-29.9; Obesidad: 30.0 y superior.

Antes de comenzar cualquier programa de pérdida de peso, se recomienda que consulte a su médico de cuidado primario (PCP). Cambios en la dieta, como consumir alimentos saludables, supervisión y control por parte, y el aumento de ejercicio diario es muy importante para su salud.

#### Lista de los programas de pérdida de peso opciones locales:

1. Ver a un nutricionista para una dieta de pérdida de peso – pregúntale a su cuidado primario por recomendación
2. Weight Watchers
  - a. [www.weightwatchers.com](http://www.weightwatchers.com)

El sitio web le ayudará a encontrar un centro cerca de usted o le dará opciones de hacer el programa en línea
3. Nutrisystem
  - a. [www.nutrisystem.com](http://www.nutrisystem.com)
  - b. 1-888-282-4029
4. Results Weight Loss
  - a. [www.resultsweightloss.com](http://www.resultsweightloss.com)
  - b. 1-888-776-4788

Estas sugerencias no están endosadas necesariamente por Asociados Gastroenterología de SW Florida, pero se ofrecen como posibles opciones para bajar de peso. Gracias.

Asociados de Gastroenterología S. W. Florida, PA cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo.