

**Introducción:** En Baja California Sur 8 de cada 10 presentan sobrepeso y obesidad. Guerrero Negro es una localidad del municipio de Mulegé.

**Objetivo:** Contribuir a la reducción del índice de masa corporal (IMC) de 10 pacientes con sobre peso y obesidad de 15 a 40 años.



**Metodología:** Se selecciono a 10 pacientes con tipo de muestra por conveniencia, sin comorbilidades, se les realizó un diagnóstico nutricional, con estos datos se planteo una intervención bi-modal basado en una guía nutricional y sesiones que abarcaban alimentación y actividad física



**Resultados:** Del los 10 pacientes observados y seguidos en este programa se obtuvo una reducción total de 142 kilogramos, con un régimen alimenticio de 1400 kcal a 2500 kcal. Estos resultados confirman la hipótesis de una dieta y un plan individualizado garantiza una reducción de peso, consigo aumento de esperanza vida.

Cuadro 1 y 2, IMC y peso de pacientes

Paciente 1			Paciente 2		
Fecha	Peso	IMC	Fecha	Peso	IMC
17/12/14	127.500	40,2	17/12/14	150.500	55,3
31/12/14	123	38,8	31/12/14	147,500	54,2
14/04/15	120	37,9	14/04/15	145	53,3
11/02/15	118,300	37,3	11/02/15	143	52,5
25/02/15	114	36	25/02/15	141	51,8
11/03/15	111.500	35,2	11/03/15	139,100	51,1
25/03/15	109	34,4	25/03/15	137	50,3
15/04/15	106,550	33,6	15/04/15	135	49,6
29/04/15	103.200	32,6	29/04/15	132.650	48,7
13/05/15	100	31,6	13/05/15	130	47,8
27/05/15	97,450	30,8	27/05/15	128,150	47,2
17/06/15	95	30	17/06/15	125,350	46

Fuente: Cuadro 1 y 2, IMC y peso de pacientes, datos propios de Intervención GN, 2015.

**Autor(a):** Gómez Campos Diana Erika **Co- autor(a):** Sanchez Valenzuela Nedy Lauri, Arce Liera Desidy Larissa, Diaz Ramirez Roxana Noemi, Muñoz Diosdado Lourdes.

Cargo: Responsable médico Municipio: Mulegé, B.C.S Te: 6241914439 correo:erigom83@hotmail.com