

ESTUDIO DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL

Datos Personales

Nombre: EJEMPLO: NORMOPESO
Apellidos:
F.Nacimiento:
DNI-Ident:

Ficha Número: 1
Estado: Alta

Dirección

Calle:
Población:
Provincia:
C.P.:

Contacto

Telf1(casa):
Telf1(trabajo):
Móvil:
Fax:
E-Mail:

Notas

Aunque este cliente tiene su nivel de grasa dentro del rango normal, ha decidido reducirlo aun más. Sólo tiene que perder 2 kg de peso, pero tiene que bajar su nivel de grasa 4 kg y aumentar su masa magra aproximadamente 2 kg.

Historial

Tipo Paciente: Sin Clasificar
Grp.Sanguíneo: A+
Hist.Clínico:

Otros:

Familia

Padre:
Madre:
Personales:
Hábitos:

Otros:

RESULTADOS DE LA PRUEBA

COMPOSICIÓN CORPORAL

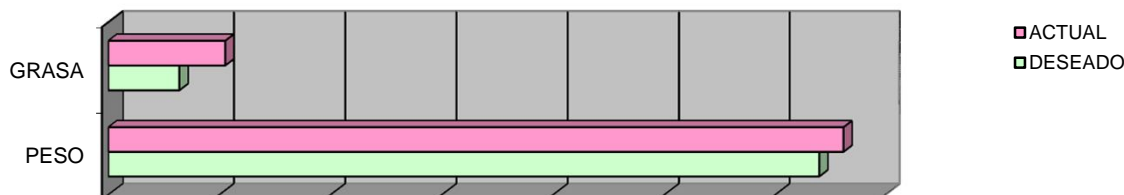
Datos Antropométricos

Sexo: Hombre
 Edad: 19 años
 Peso: 66,200 kg
 Altura: 170 cms
 Complejión: Fuerte
 Población: Adulto

Pliegues Cutáneos

Subescapular mm
 Suprailíaco mm
 Bíceps mm
 Tríceps mm

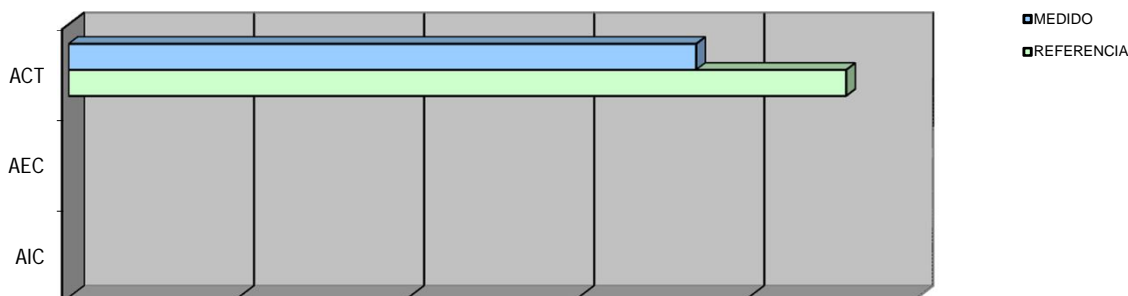
Grasa Corporal --- %
 --- Kg



	PESO CORPORAL		BIO - IMPEDANCIAS (BIA)			
	%	kg	GRASA CORP.		MASA MAGRA	
			%	kg	%	kg
ACTUAL	103,4	66,2	15,9	10,5	84,1	55,7
REFERENCIA	112,5	72,0	12,9	9,3	87,1	62,7
DESEADO	100,0	64,0	10,0	6,4	90,0	57,6
DESEADO - ACT.	-3,4	-2,2	-5,9	-4,1	5,9	1,9

Nivel de Grasa Corporal según Bio-Impedancias: De referencia
 Nivel de Grasa Corporal según Pliegues Cutáneos: (Sin Datos)

AGUA en MASA MAGRA



	ACT		AEC		AIC		AEC/AIC	AEC/ACT
	%	Lts.	%	Lts.	%	Lts.	%	%
MEDIDO	66,3	36,9						
REFERENCIA	73,0	45,8						
DESEADO	73,0	42,0						

ACT: Agua Corporal Total

AEC: Agua Extracelular Total

AIC: Agua Intracelular Total

Agua Total: 36,9 litros 56 % del Peso Corporal

Agua Intracel.

Agua Extracel.

Masa Extra Celular

Masa Celular

Cociente MEC/MC

Índice Masa Celular

Mineral de Hueso

Índice META

24,7

Ref: 18-30

Peso Seco

Masa Muscular

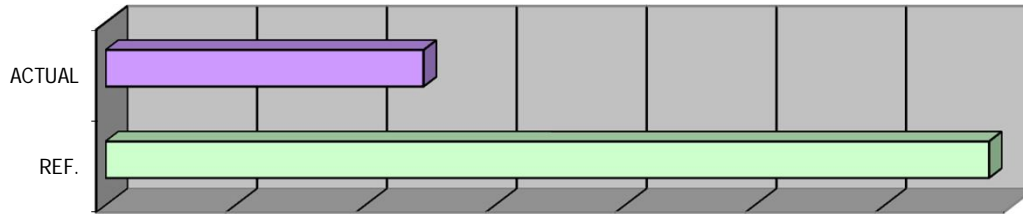
18,8 kg

28,4 kg

28 %

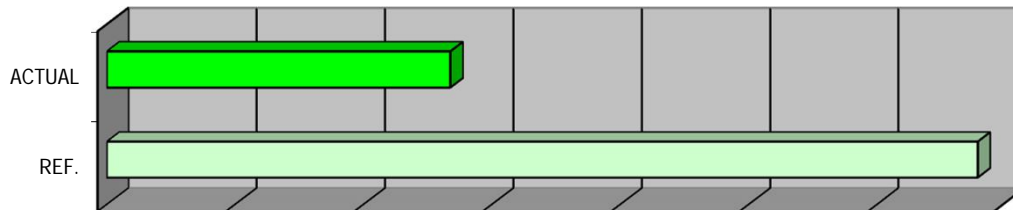
43 %

METABOLISMO BASAL



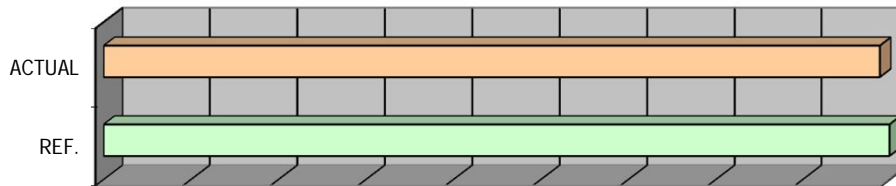
Metabolismo Basal: 1689 kcal/día
Metabolismo Basal Referencia: 1776 kcal/día

IMC



Índice Masa Corporal: 22,84 kg/m² **Referencia:** 18,50-24,90 kg/m²
Grado de Obesidad: De referencia

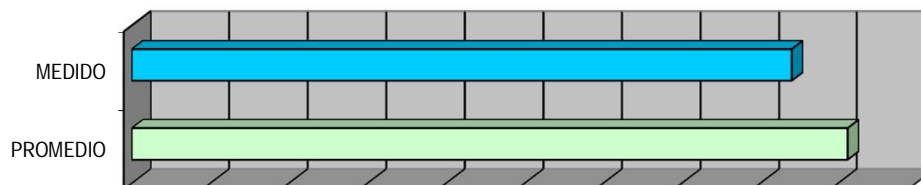
COCIENTE CINTURA/CADERA



Cociente Cintura/Cadera: 0,89 **Referencia:** 0,90
Bajo riesgo, se estima una acumulación relativamente baja de grasa

Cociente Cintura/Talla: 0,47

FUERZA de MANO

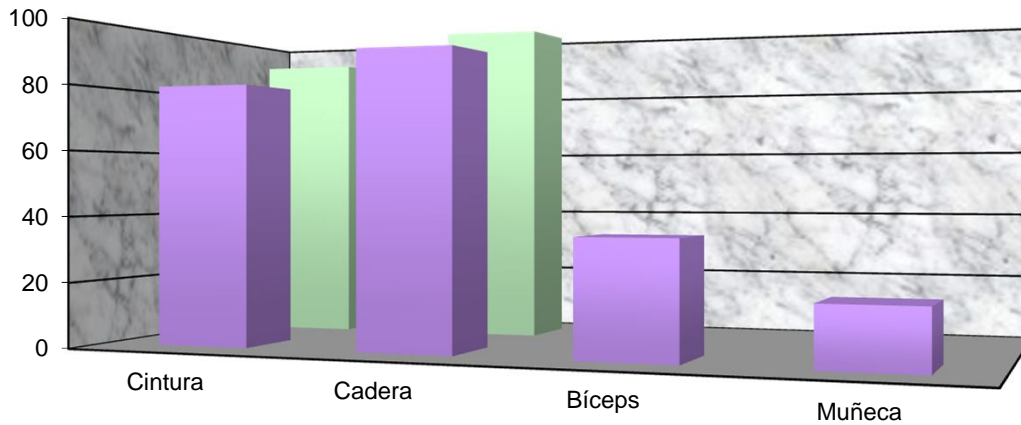


Valor Medido 42,0 kg/cm² **Nivel:** De referencia
Valor Promedio 35,7 - 55,5 kg/cm²

OTROS PARÁMETROS

PERÍMETROS

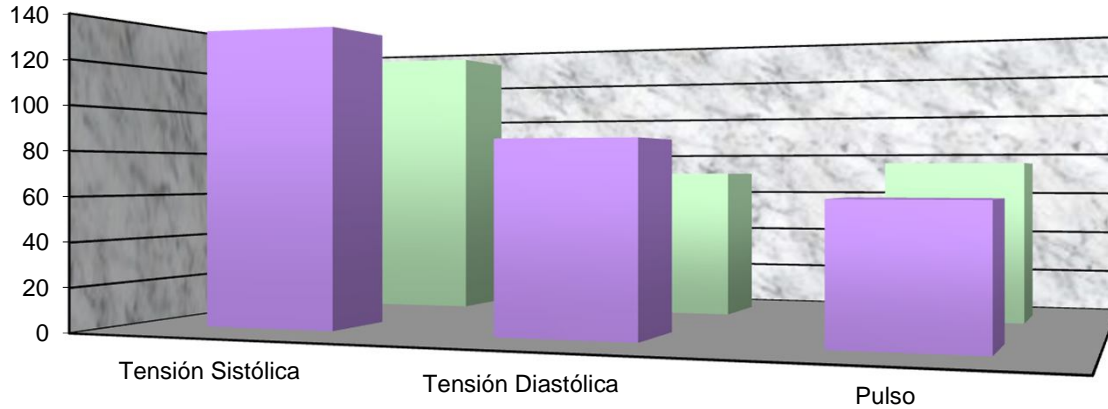
ACTUAL IDEAL



	ACTUAL	IDEAL
Cintura	80 cms	90 cms
Cadera	90 cms	100 cms
Bíceps	35 cms	
Muñeca	18 cms	

FUNCIÓN CARDÍACA

ACTUAL IDEAL

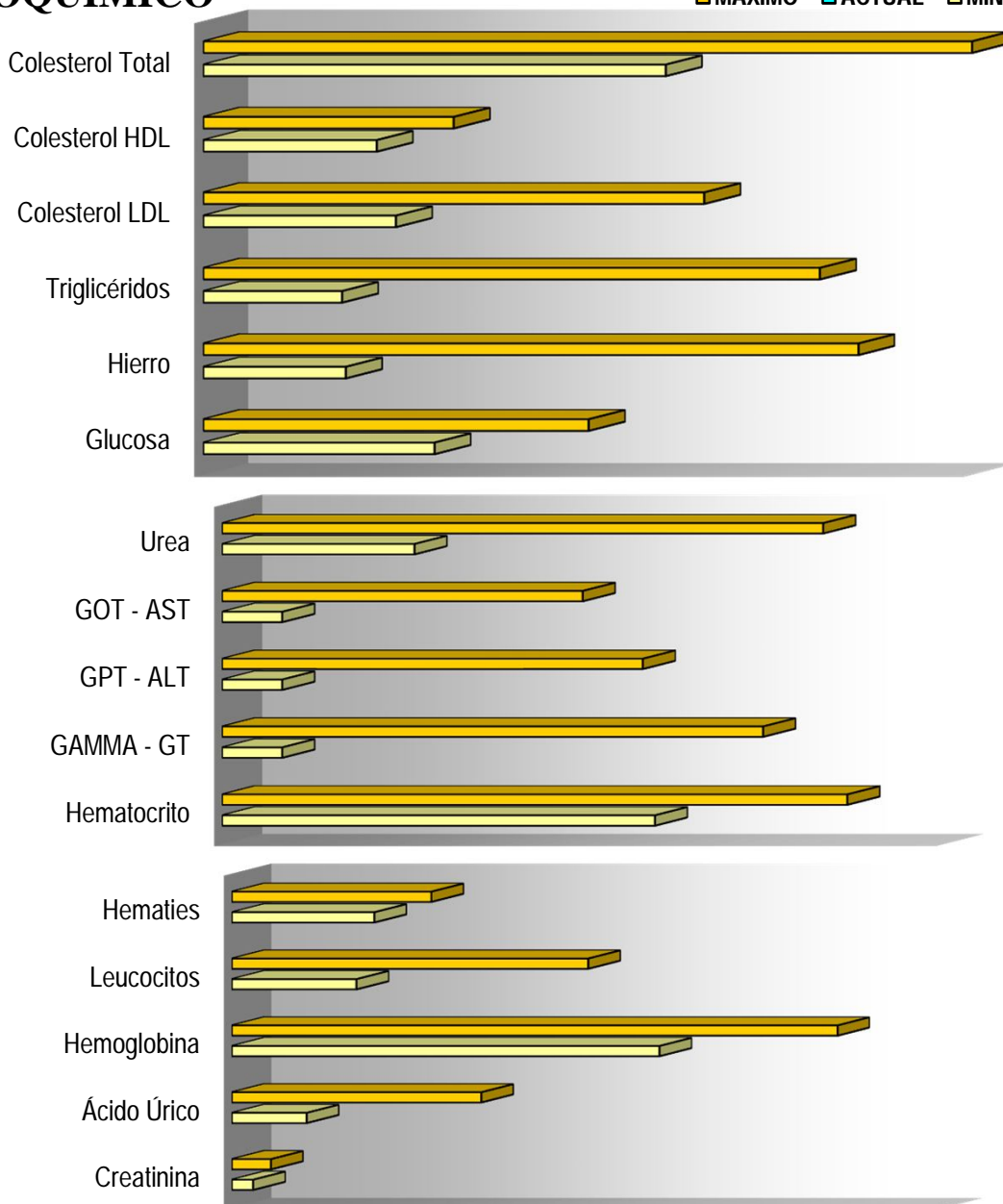


	ACTUAL	IDEAL	VALORACION
Tensión Sistólica	135 mmhg	130 mmhg	En Forma
Tensión Diastólica	85 mmhg	70 mmhg	
Pulso	60 latidos	75 latidos	

	Actual	Min	Max		
Colesterol Total	mg%	120	200	mg%	*
Colesterol HDL	mg%	45	65	mg%	*
Colesterol LDL	mg%	50	130	mg%	*
Triglicéridos	mg%	36	160	mg%	*
Hierro	mg%	37	170	mg%	*
Glucosa	mg%	60	100	mg%	*
Urea	mg%	16	50	mg%	*
GOT - AST	ul	5	30	ul	*
GPT - ALT	ul	5	35	ul	*
GAMMA - GT	ul	5	45	ul	*
Hematocrito	%	36	52	%	*
Hematies	millon/ul	4	5,6	millon/ul	*
Leucocitos	millon/ul	3,5	10	millon/ul	*
Hemoglobina	g/dl	12	17	g/dl	*
Ácido Úrico	mg%	2,1	7	mg%	*
Creatinina	mg%	0,6	1,1	mg%	*

BIOQUÍMICO

■ MÁXIMO ■ ACTUAL ■ MÍNIMO



FITNESS

Fuerza de Resistencia

Abdominales:	25,00 repeticiones	Valoración: Marginalmente Bajo
Fondos al Suelo:	23,00 repeticiones	Valoración: Bajo
Fuerza de Mano:	42,00 kg/cm cuad	Valoración: De referencia

Flexibilidad y Potencia Muscular

Sit and Reach:	7,00 cm	Valoración: Bajo
Sapo:	9,00 cm	Valoración: Bajo
Test de Salto:	34,00 cm	Valoración: Bajo

Función Cardíaca

Pulso en Reposo:	60 lat/min
Pulso Inmediatamente Posterior al Esfuerzo:	130 lat/min
Pulso 1min. Después del Esfuerzo:	75 lat/min
	Valoración: Excelente

Planificador de Actividades

(Minutos)	MAR	JUE	SAB
Badminton			
Baloncesto			
Piragüismo			
Ciclismo 8,8km/h			
Ciclismo 15,1 km/h			
Baile (salon)			
Hockey (hierba)			
Golf			
Gimnasia			
Equitación			
Jogging 9min/1600m			
Judo, Karate			
Carrera 6 min/1600m			
Correr			
Esquí - fondo			
Esquí - descenso			
Squash			
Natación, crol lento			
Tenis			
Voleibol			
Pasear 15min/1600m			
Podómetro (pasos)			
Actividad Total	0,0	0,0	0,0
Metabolismo Basal	0,0	0,0	0,0
Nivel de Trabajo	0,0	0,0	0,0
Gasto EnergéticoTot.	0,0	0,0	0,0

Ocupación:

= OMS =

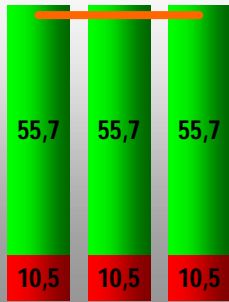
Nivel Actividad Física: 2.Ligero
Gasto Energético Total: 2854,4 kcal

HISTORIALES

	P.D.*	Peso	Grasa	Magra	AGUA	Total	Extra	Intra	IMC	Cintura/Cadera	Metabolismo B.
23/03/2016	64,0	66,2	10,5	55,7		36,9			22,8	0,89	1689
23/03/2016	64,0	66,2	10,5	55,7		36,9			22,8	0,89	1689
23/03/2016	64,0	66,2	10,5	55,7		36,9			22,8	0,89	1689

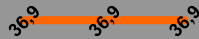
*: Peso Deseado

Composición Corporal

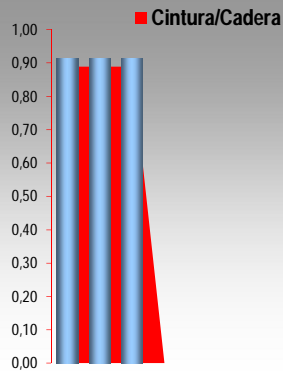


■ M.Grasa ■ M.Magra ■ P.Deseado

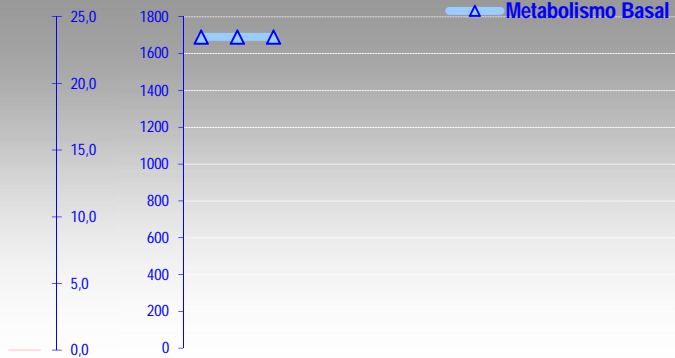
AGUA



■ ExtraCelular ■ IntraCelular ■ TOTAL

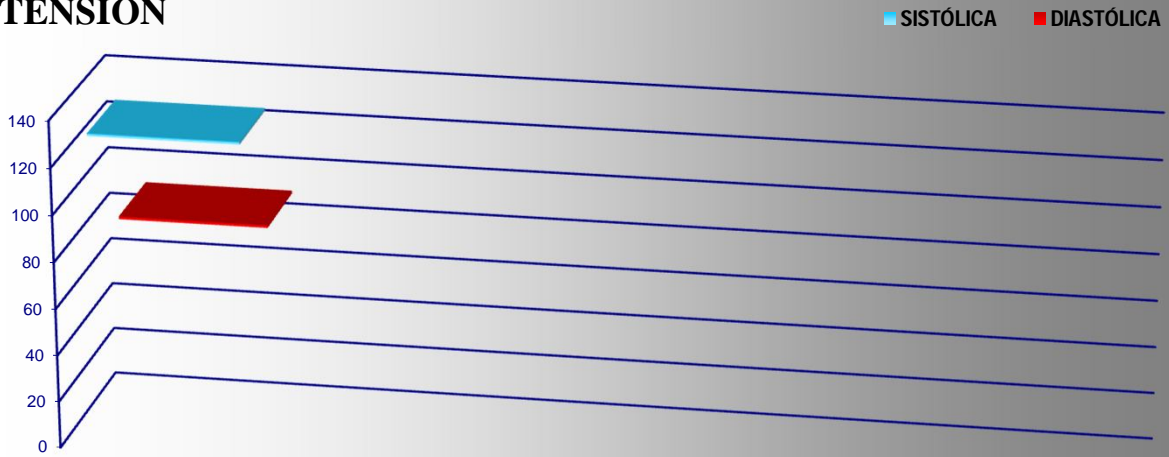


■ IMC

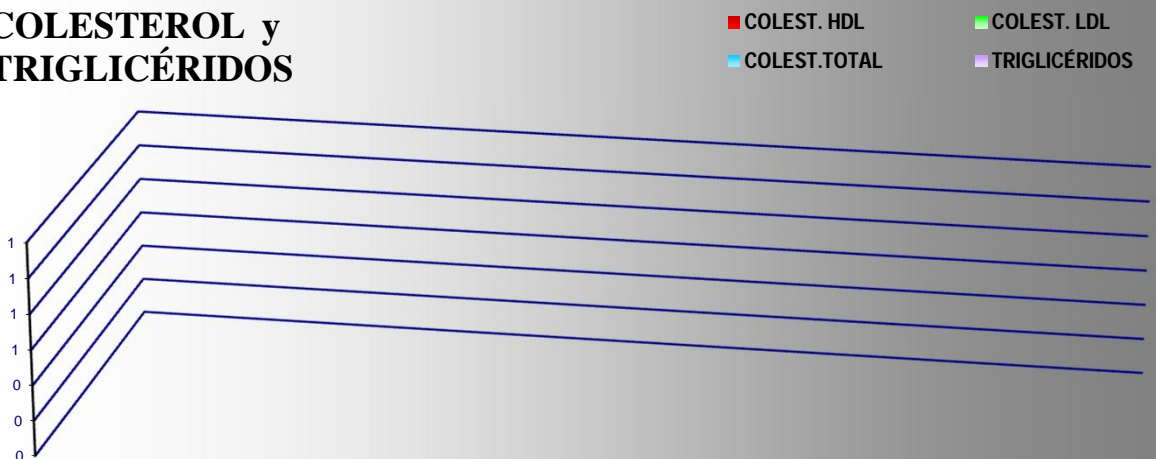


	Tensión		Colesterol			Triglicéridos
	Sistólica	Diastólica	Total	HDL	LDL	
23/03/2016	135	85				
23/03/2016	135	85				
23/03/2016	135	85				

TENSIÓN

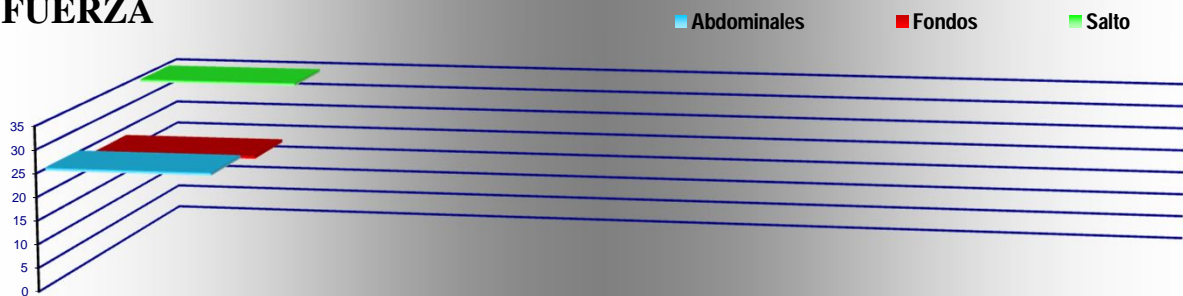


COLESTEROL y TRIGLICÉRIDOS

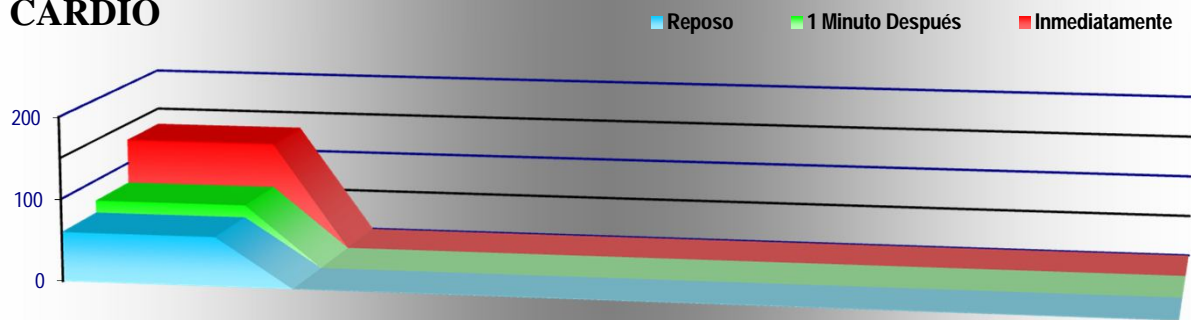


	Fuerza		Flexibilidad.		Pot	Func. Cardíaca			
	Abdominales	Fondos	Sit	Sapo	Salto	Reposo	Inmed	1min	Puntuación
23/03/2016	25	23	7,0	9,0	34	60	130	75	0,9
23/03/2016	25	23	7,0	9,0	34	60	130	75	0,9
23/03/2016	25	23	7,0	9,0	34	60	130	75	0,9

FUERZA



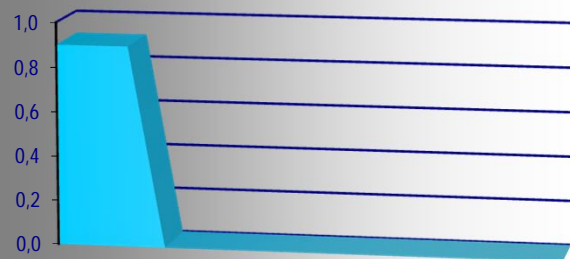
CARDIO



Sit & Reach/Sapo



PUNTUACIÓN



IMPEDANCIAS

4 electrodos

f	1 KHz	5 KHz	10 KHz	50 KHz	100 KHz	150 KHz	250 KHz	500 KHz
Z				565,00				
Rb				555,877				
Xb				101,123				
P								

Referencias:

- f Frecuencia
- Z Impedancia
- Rb Resistencia
- Xb Reactancia
- P Ángulo de Fase

CAMBIO de PESO e INGESTA

Peso Actual 66,2 kg
Peso Deseado 64,0 kg
 Pérdida Semanal 0,5 kg
 Duración 5 semanas

Gasto Actividad 1.165 kcal
 Metabolismo Basal 1.689 kcal **+**
 Gasto Trabajo 0 kcal
Gasto Total 2.854 kcal
 Ingesta Ideal 1.688 kcal **Δ**
Ingesta - Gasto -1.167 kcal

	Peso (kg)	Ingesta (Kcal)
0	66,20	1687,60
1	65,70	1671,10
2	65,20	1654,60
3	64,70	1638,10
4	64,20	1621,60
5	63,70	1605,10

Peso (kg)	Ingesta (kcal)

Peso (kg)	Ingesta (kcal)

Cambio de Peso e Ingesta

