

ESTUDIO DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL

Datos Personales

Nombre: Pedro
Apellidos: Rodríguez
F.Nacimiento:
DNI-Ident:

Ficha Número: 18
Estado: Alta

Dirección

Calle:
Población:
Provincia:
C.P.:

Contacto

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

Notas

Historial

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

Otros:

Familia

Padre:
Madre:
Personales:
Hábitos:

Otros:

RESULTADOS DE LA PRUEBA

COMPOSICIÓN CORPORAL

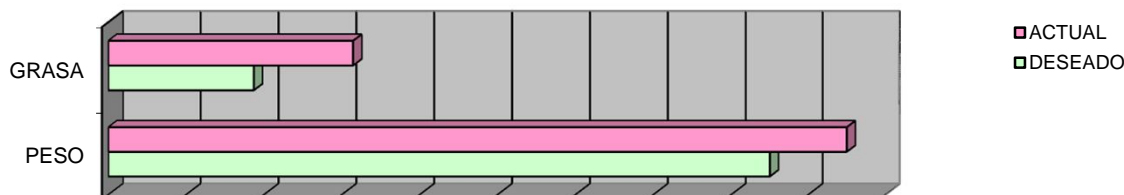
Datos Antropométricos

Sexo: Hombre
 Edad: 37 años
 Peso: 95,000 kg
 Altura: 171 cms
 Complejión: Media
 Población: Adulto

Pliegues Cutáneos

Subescapular mm
 Suprailíaco mm
 Bíceps mm
 Tríceps mm

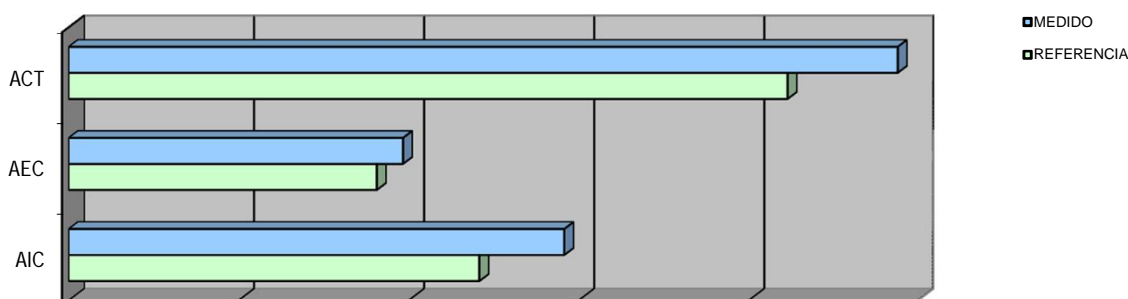
Grasa Corporal --- %
 --- Kg



	PESO CORPORAL		BIO - IMPEDANCIAS (BIA)			
	%	kg	GRASA CORP.		MASA MAGRA	
			%	kg	%	kg
ACTUAL	111,8	95,0	33,1	31,4	66,9	63,6
REFERENCIA	80,6	68,5	15,4	10,6	84,6	57,9
DESEADO	100,0	85,0	22,0	18,7	78,0	66,3
DESEADO - ACT.	-11,8	-10,0	-11,1	-12,7	11,1	2,7

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

AGUA en MASA MAGRA



	ACT		AEC		AIC		AEC/AIC	AEC/ACT
	%	Lts.	%	Lts.	%	Lts.	%	%
MEDIDO	76,8	48,8	30,9	19,7	45,9	29,1	0,67	0,40
REFERENCIA	73,0	42,3	31,3	18,1	41,7	24,2	0,75	0,43
DESEADO	73,0	48,4	31,3	20,7	41,7	27,7	0,75	0,43

ACT: Agua Corporal Total

AEC: Agua Extracelular Total

AIC: Agua Intracelular Total

Agua Total: 48,8 litros 51 % del Peso Corporal

Agua Intracel. 29,1 litros 60 % del Agua Total

Agua Extracel. 19,7 litros 40 % del Agua Total

Masa Extra Celular 33,9 kg Ref: 29,46 kg

Masa Celular 29,6 kg Ref: 27,06 kg

Cociente MEC/MC 1,1

Índice Masa Celular 10,1

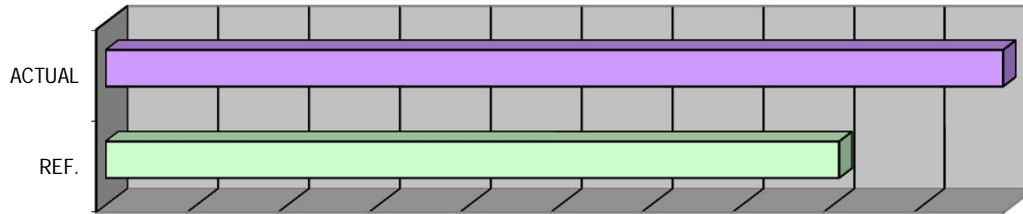
Mineral de Hueso 4,1 kg Ref: 4,04 kg

Índice META 13,3 Ref: 18-30

Peso Seco 14,7 kg 16 %

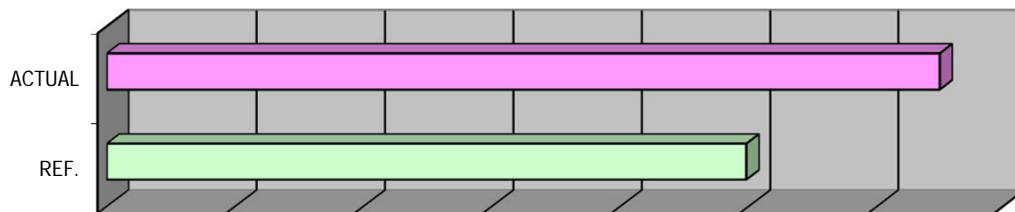
Masa Muscular 33,8 kg 36 %

METABOLISMO BASAL



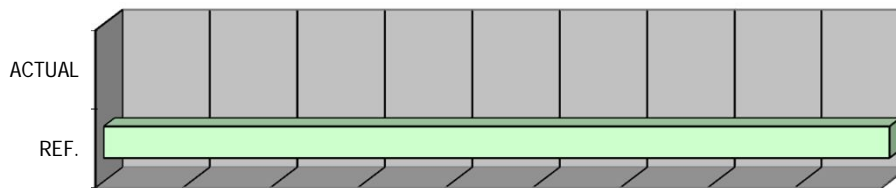
Metabolismo Basal: 1979 kcal/día
Metabolismo Basal Referencia: 1614 kcal/día

IMC



Índice Masa Corporal: 32,49 kg/m² **Referencia:** 18,50-24,90 kg/m²
Grado de Obesidad: Obesidad clase I

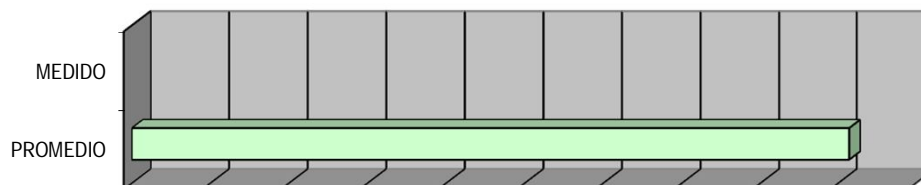
COCIENTE CINTURA/CADERA



Cociente Cintura/Cadera: **Referencia:** 0,90
SIN DATOS

Cociente Cintura/Talla: (Sin Datos)

FUERZA de MANO

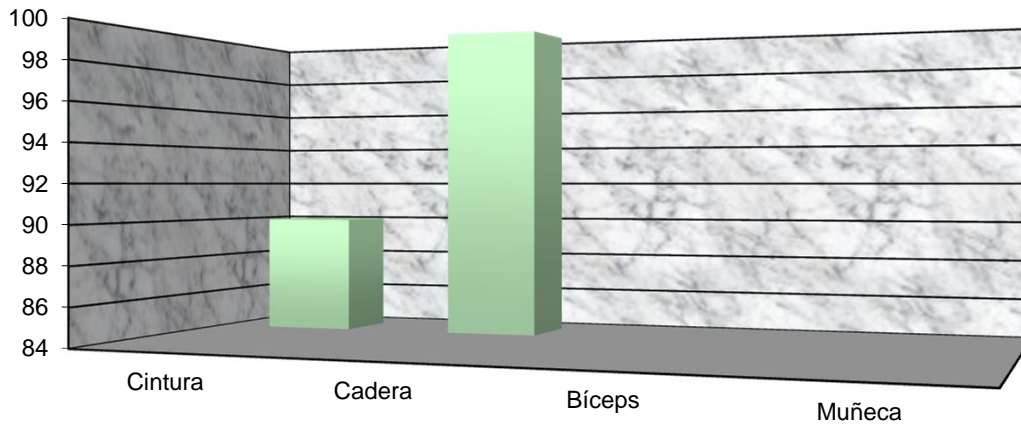


Valor Medido kg/cm²
Valor Promedio 35,8 - 55,6 kg/cm² **Nivel:** (Sin Datos)

OTROS PARÁMETROS

PERÍMETROS

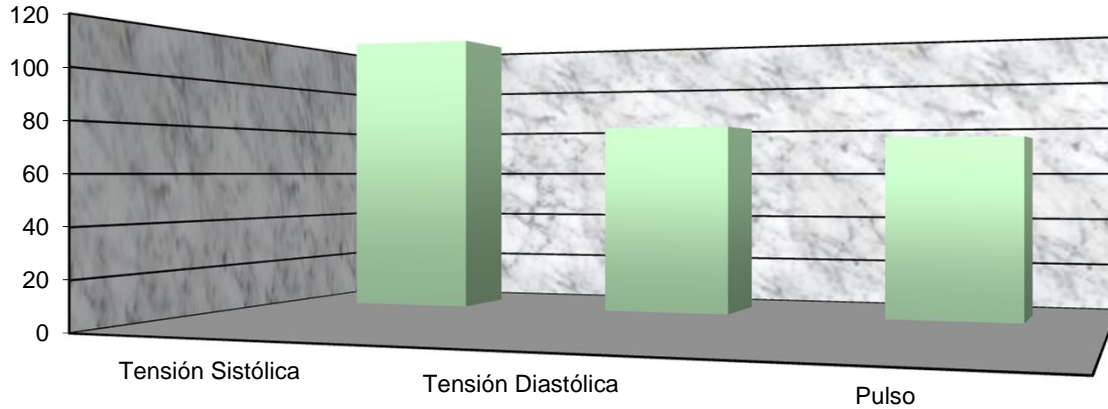
ACTUAL IDEAL



	ACTUAL	IDEAL
Cintura	90 cms	90 cms
Cadera	100 cms	100 cms
Bíceps	90 cms	90 cms
Muñeca	90 cms	90 cms

FUNCIÓN CARDÍACA

ACTUAL IDEAL

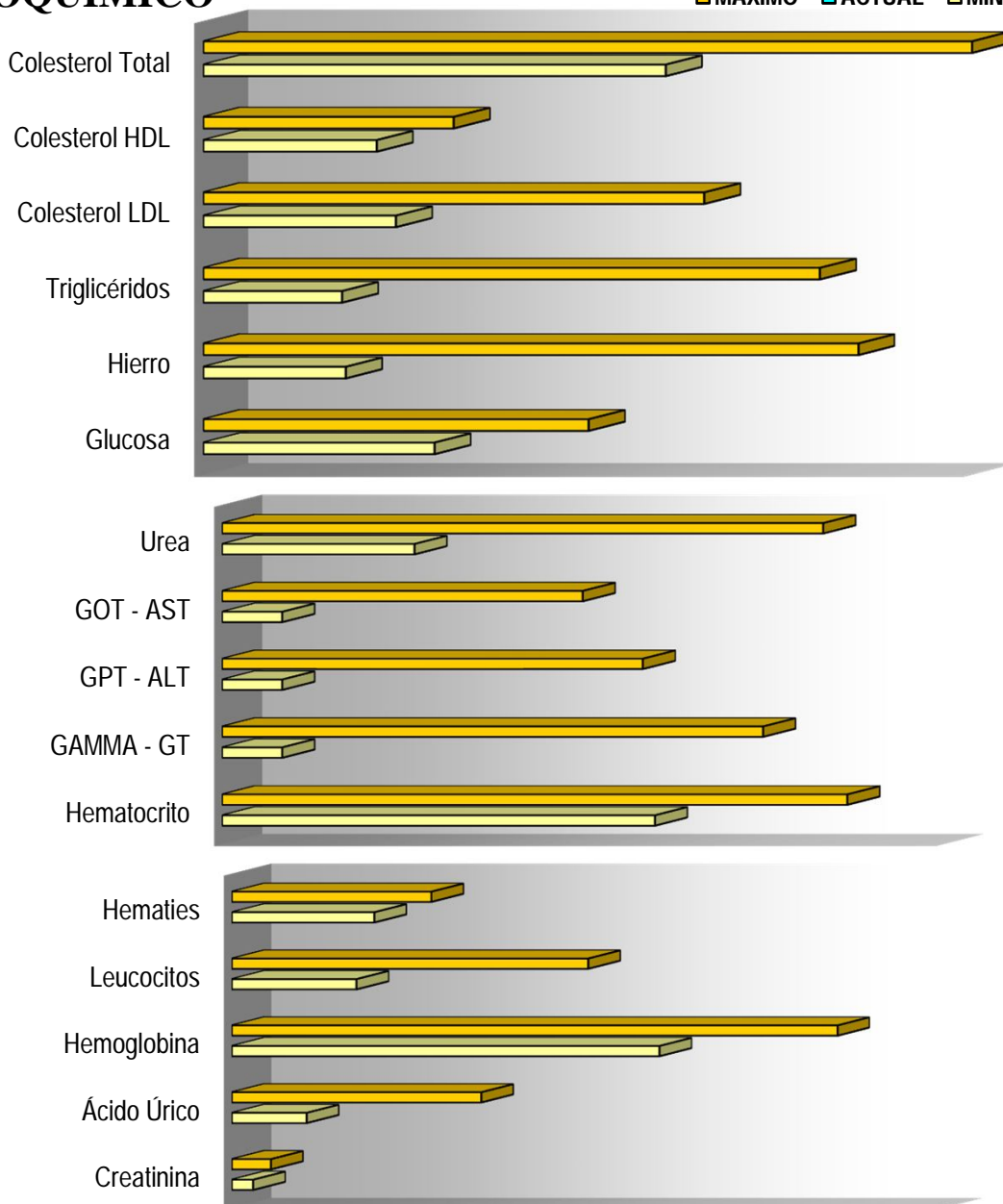


	ACTUAL	IDEAL	VALORACION
Tensión Sistólica	120 mmhg	120 mmhg	SIN DATOS
Tensión Diastólica	80 mmhg	80 mmhg	
Pulso	75 latidos	75 latidos	

	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:	repeticiones	Valoración: SIN DATOS
Fondos al Suelo:	repeticiones	Valoración: SIN DATOS
Fuerza de Mano:	0,00 kg/cm cuad	Valoración: (Sin Datos)

Flexibilidad y Potencia Muscular

Sit and Reach:	cm	Valoración: SIN DATOS
Sapo:	cm	Valoración: SIN DATOS
Test de Salto:	cm	Valoración: SIN DATOS

Función Cardíaca

Pulso en Reposo:	lat/min
Pulso Inmediatamente Posterior al Esfuerzo:	lat/min
Pulso 1min. Después del Esfuerzo:	lat/min
Valoración: SIN DATOS	

Planificador de Actividades

(Minutos)	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
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	0,0	0,0	0,0	0,0
Metabolismo Basal	1978,5	1978,5	1978,5	1978,5	1978,5	1978,5	1978,5
Nivel de Trabajo	989,3	989,3	989,3	989,3	989,3	989,3	989,3
Gasto EnergéticoTot.	2967,8	2967,8	2967,8	2967,8	2967,8	2967,8	2967,8

Ocupación: Administrativo

= OMS =

Nivel Actividad Física: ---
Gasto Energético Total: --- kcal

HISTORIALES

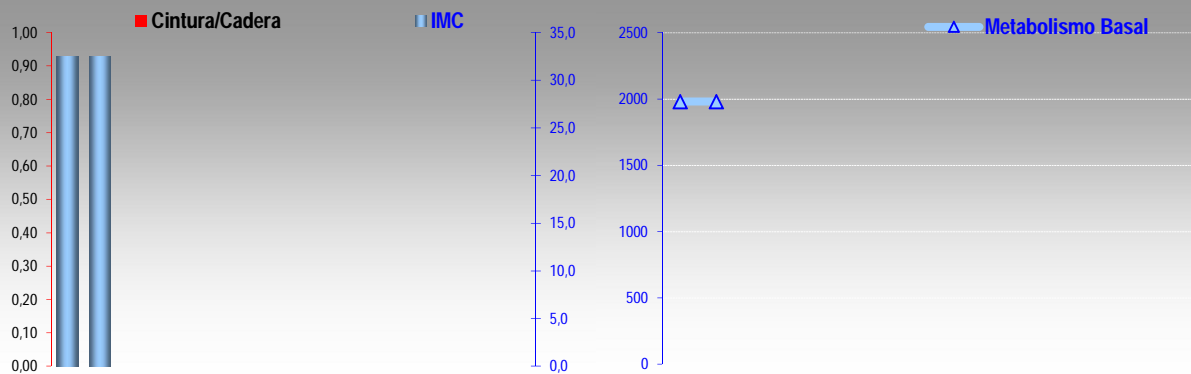
	P.D.*	Peso	Grasa	Magra	AGUA	Total	Extra	Intra	IMC	Cintura/Cadera	Metabolismo B.
18/04/2020	85,0	95,0	31,4	63,6	48,8	19,7	29,1	32,5		1979	
01/05/2020	85,0	95,0	31,4	63,6	48,8	19,7	29,1	32,5		1979	

*: Peso Deseado

Composición Corporal



AGUA



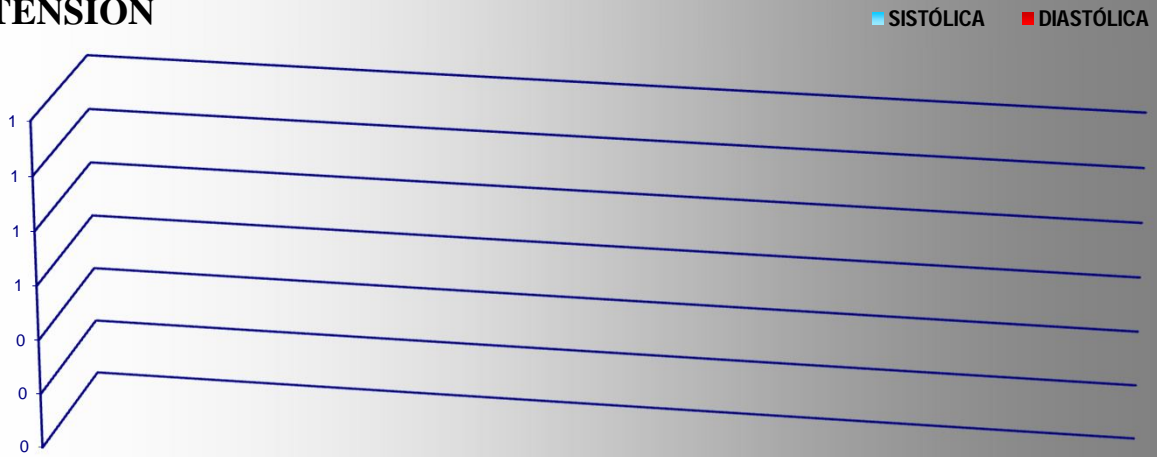
Tensión
Sistólica Diastólica

Colesterol
Total HDL LDL

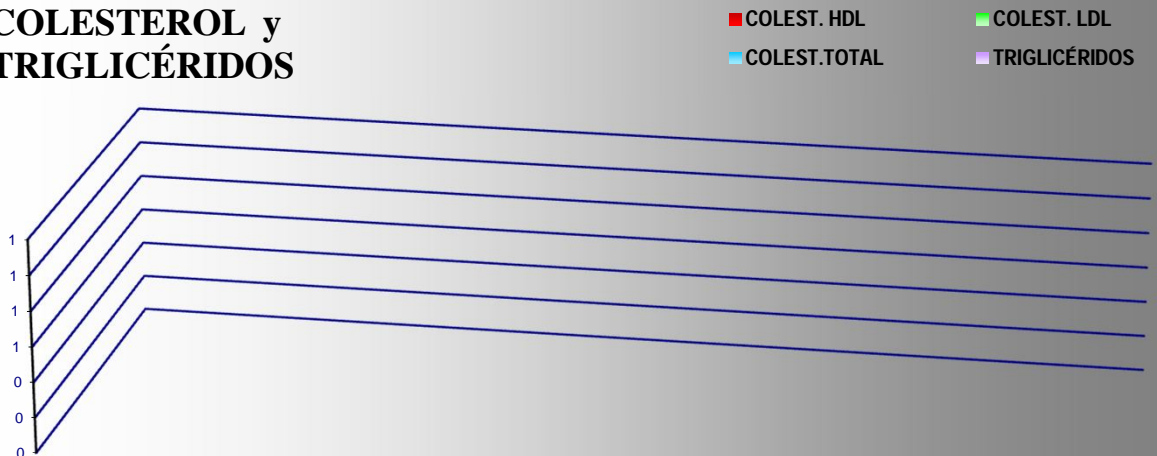
Triglicéridos

18/04/2020
01/05/2020

TENSIÓN



COLESTEROL y TRIGLICÉRIDOS



Fuerza		Flexibilidad.	
Abdominales	Fondos	Sit	Sapo

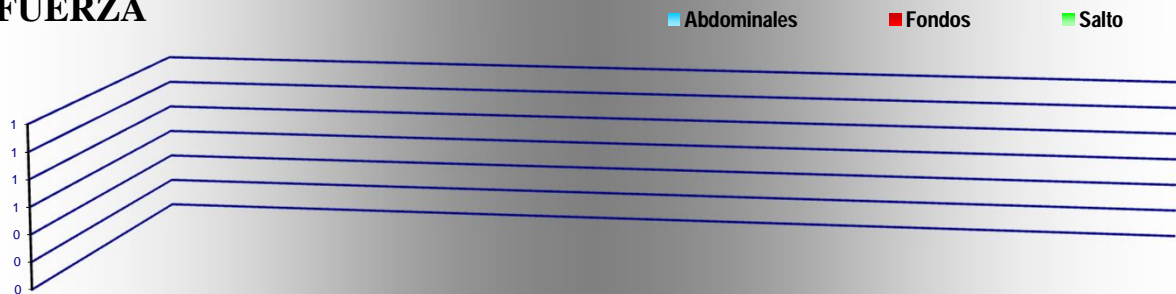
Pot
Salto

Func. Cardíaca			
Reposo	Inmed	1min	Puntuación

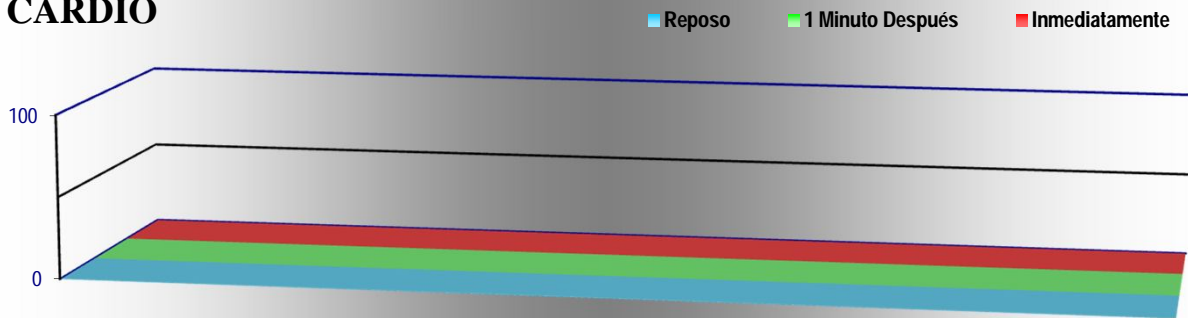
18/04/2020
01/05/2020

-0,7
-0,7

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	498,33	487,45	467,36	432,61	425,21	424,45	427,59	444,16
Rb	498,322	487,243	466,546	426,626	421,323	422,264	426,700	443,933
Xb	2,867	14,199	27,578	71,704	57,363	43,022	27,578	14,199
P	0,330	1,669	3,383	9,541	7,753	5,817	3,698	1,832

Referencias:

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

Valoración:

Células en excelente condición

CAMBIO de PESO e INGESTA

Peso Actual 95,0 kg
 Peso Deseado 85,0 kg
 Pérdida Semanal 0,5 kg
 Duración 20 semanas

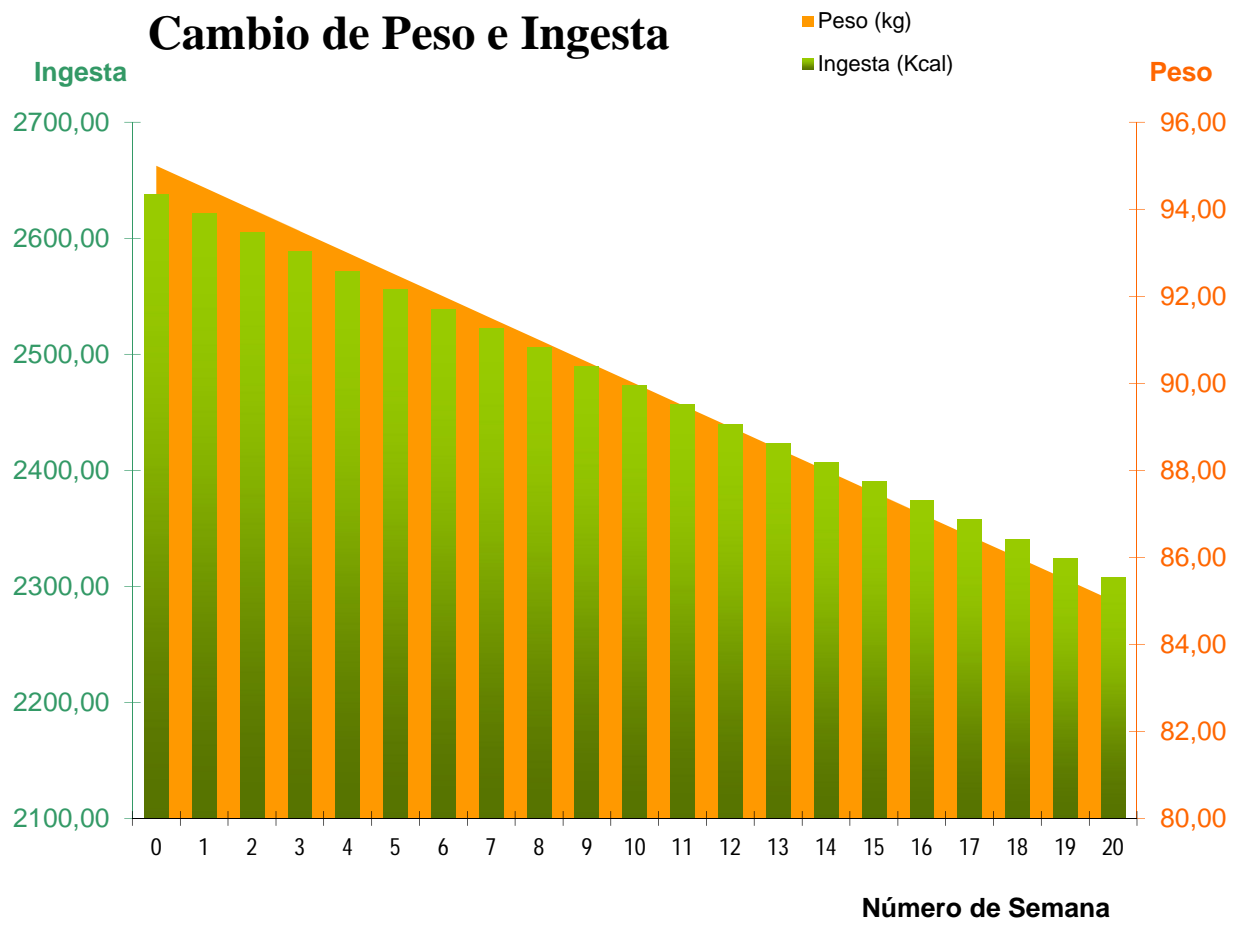
Gasto Actividad 0 kcal
 Metabolismo Basal 1.979 kcal +
 Gasto Trabajo 989 kcal
 Gasto Total 2.968 kcal Δ
 Ingesta Ideal 2.638 kcal
 Ingesta - Gasto -330 kcal

	Peso (kg)	Ingesta (Kcal)
0	95,00	2638,00
1	94,50	2621,50
2	94,00	2605,00
3	93,50	2588,50
4	93,00	2572,00
5	92,50	2555,50
6	92,00	2539,00
7	91,50	2522,50
8	91,00	2506,00
9	90,50	2489,50
10	90,00	2473,00
11	89,50	2456,50
12	89,00	2440,00
13	88,50	2423,50
14	88,00	2407,00

	Peso (kg)	Ingesta (kcal)
15	87,50	2390,50
16	87,00	2374,00
17	86,50	2357,50
18	86,00	2341,00
19	85,50	2324,50
20	85,00	2308,00

	Peso (kg)	Ingesta (kcal)

Cambio de Peso e Ingesta



PODÓMETRO

Fecha de Inicio
Valor Inicial
Incremento Semanal
Objetivo Final

Medido (pasos)	Objetivo (pasos)

Medido (pasos)	Objetivo (pasos)

PODÓMETRO

- Objetivo (pasos)
- Pasos Medidos

Medido



Objetivo

