

Nombre:

ISMAEL PEREGRINA RAMIREZ

Edad

41

Sexo

Masculino



EVALUACIÓN PREMIUM

	1	2	3	4	5	6	7	8
Fecha	06/03/2021	10/04/2021	14/05/2021	18/06/2021	22/02/2021	29/03/2022		
ANTROPOMETRÍA								
Talla (mts)	1.72	1.72	1.72	1.72	1.72	1.72		
Peso (kg)	94.5	94.2	93.2	91.8	91.5	88.5		
IMC	31.9	31.8	31.5	31.0	30.9	29.9		
CIRCUNFERENCIAS (cm)								
Cintura	105.0	106.5	103.0	103.0	106.3	101.5		
Cadera	107.0	108.0	105.5	105.0	104.3	103.5		
ICC	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0		
Abdomen	107.5	109.0	106.5	105.5	108.4	104.0		
Muñeca Der.		17.8	17.8	17.8	17.8	17.8		
CMB relajado Der.		35.2	35.2	35.2	36.0	35.5		
CMB flexionado Der.		37.5	37.6	38.0	37.5	37.0		
Muslo medio Der.		53.6	53.5	55.5	54.4	53.0		
Complexión		Media	Media	Media	Media	Media		
PLICOMETRÍA (mm)								
Pectoral	19.0	19.0	18.0	15.0	16.0	14.0		
Midaxilar	23.0	23.0	21.0	20.0	20.0	15.0		
Tríceps	10.0	10.0	10.0	7.0	11.0	9.0		
Subescapular	30.0	30.0	30.0	25.0	28.0	27.0		
Abdominal	37.0	43.0	38.0	33.0	35.0	30.0		
Cresta Iliaca/ Supraespinal	37.0	37.0	35.0	31.0	31.0	30.0		
Muslo frontal	10.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0		
Sumatoria Pliegues	166	171	161	140	150	134		
% Grasa	24.5	25.1	24.0	21.4	22.6	20.6		
Kg Grasa	23.2	23.6	22.3	19.6	20.7	18.3		
Kg Magros	71.3	70.6	70.9	72.2	70.8	70.2		
Kg Visceral	22.7	22.6	22.4	22.0	22.0	21.2		
Kg Oseo	0.0	11.9	11.9	11.9	11.9	11.8		
Kg Muscular	48.6	36.0	36.6	38.2	36.9	37.2		
DIÁMETROS ÓSEOS (cm)								
Muñeca		5.7	5.7	5.7	5.7	5.7		
Húmero		7.7	7.7	7.7	7.7	7.5		
Fémur		10.2	10.2	10.2	10.2	10.0		
CLASIFICACIÓN SOMATOTIPO		ENDOMORFO MESOMÓRFICO	ENDOMORFO MESOMÓRFICO	ENDOMORFO MESOMÓRFICO	ENDOMORFO MESOMÓRFICO	ENDOMORFO MESOMÓRFICO		
SOMATOTIPO DOMINANTE:		Endomorfo	Endomorfo	Endomorfo	Endomorfo	Endomorfo		
Endomorfia		7.1	6.9	6.1	6.6	6.3		
Mesomorfia		1.6	1.6	1.7	1.5	1.2		
Ectomorfia		0.1	0.1	0.1	0.1	0.2		
BIOIMPEDANCIA								
% Grasa corporal						30.9		
% Masa muscular						27.9 kg		
Grasa Visceral						12.0		

LN Valeria Alejandra Vaca Ibáñez
Cédula profesional: 7796217



552-655-0672 Tel. 83-46-00-78 ext.223



nutricion412@marti.com.mx

