



# DANIEL SANCHEZ CANOVAS

29 DE OCT. DE 2020

my fit  
GOEDAD  
**20**ALTURA  
**172**SEXO  
**Hombre**ID  
**600564467**PESO  
**69.3 KG**

## INFORME DE COMPOSICIÓN CORPORAL

**COMPOSICIÓN CORPORAL** PESO NORMAL | MASA DE MUSC. ESQ. NORMAL | AGUA NORMAL | MASA LIBRE DE GRASA NORMAL

|                             | BAJO | NORMAL | ALTO | VALOR NORMAL |
|-----------------------------|------|--------|------|--------------|
| PESO (KG)                   |      | 69.28  |      | 55.3 - 74.9  |
| MASA DE MUSC. ESQ. (KG)     |      | 33.1   |      | 27.8 - 34.0  |
| MASA DE GRASA CORPORAL (KG) |      | 11.2   |      | 7.8 - 15.6   |
| AGUA CORPORAL TOTAL (%)     |      | 42.7   |      | 36.6 - 44.8  |
| MASA LIBRE DE GRASA (%)     |      | 58.1   |      | 49.8 - 60.9  |

## HISTÓRICO DE COMPOSICIÓN CORPORAL

| FECHA                   | ACTUAL (29 DE OCT. DE 2020) |
|-------------------------|-----------------------------|
| PESO                    | 69.3 KG                     |
| MASA DE MUSC. ESQ.      | 33.1 KG                     |
| MASA DE GRASA CORPORAL  | 11.2 KG                     |
| AGUA CORPORAL TOTAL (%) | 42.7 (%)                    |
| MASA LIBRE DE GRASA     | 58.1 (%)                    |

**DIAGNÓSTICO DE OBESIDAD** IMC NORMAL | GRASA NORMAL | TMB NORMAL | ALTO

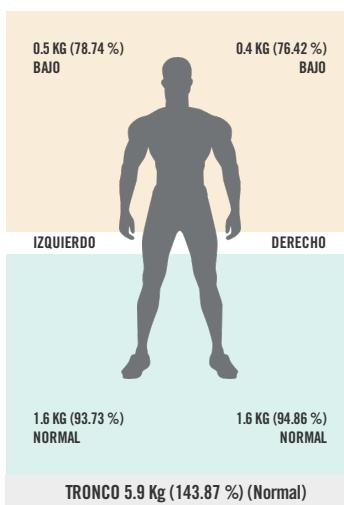
|                              | BAJO | NORMAL | ALTO | VALOR NORMAL |
|------------------------------|------|--------|------|--------------|
| INDICE DE MASA CORPORAL      |      | 23.4   |      | 18.5 - 25.0  |
| PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL |      | 16.1   |      | 10.0 - 20.0  |
| METABOLISMO BASAL            |      | 1625   |      | 1000 - 3000  |
| RELACIÓN CINTURA CADERA      |      | 0.92   |      | 0.80 - 0.90  |

## HISTÓRICO DE DIAGNÓSTICO DE OBESIDAD

| FECHA                        | ACTUAL (29 DE OCT. DE 2020) |
|------------------------------|-----------------------------|
| INDICE DE MASA CORPORAL      | 23.4                        |
| PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL | 16.1 %                      |
| METABOLISMO BASAL            | 1625                        |
| RELACIÓN CINTURA CADERA      | 0.92                        |

## BALANCE CORPORAL

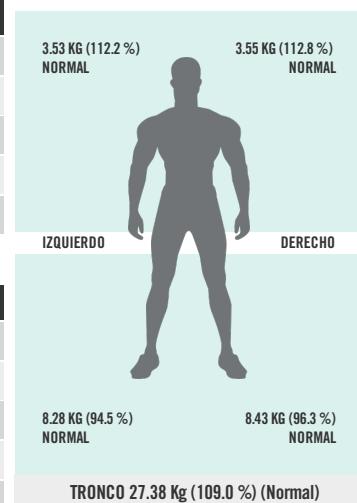
### MASA GRASA



### HISTÓRICO MASA GRASA

| FECHA       | ACTUAL (29 DE OCT. DE 2020) |
|-------------|-----------------------------|
| BRAZO IZQ.  | 0.5 KG (78.74 %)            |
| BRAZO DER.  | 0.4 KG (76.42 %)            |
| PIERNA IZQ. | 1.6 KG (93.73 %)            |
| PIERNA DER. | 1.6 KG (94.86 %)            |
| TRONCO      | 5.9 KG (143.87 %)           |

### MASA MAGRA



### HISTÓRICO MASA MAGRA

| FECHA       | ACTUAL (29 DE OCT. DE 2020) |
|-------------|-----------------------------|
| BRAZO IZQ.  | 3.53 KG (112.2 %)           |
| BRAZO DER.  | 3.55 KG (112.8 %)           |
| PIERNA IZQ. | 8.28 KG (94.5 %)            |
| PIERNA DER. | 8.43 KG (96.3 %)            |
| TRONCO      | 27.38 KG (109.0 %)          |

## CONTROL DE MÚSCULO Y CONTROL DE GRASA

|                    |     |                  |      |               |      |
|--------------------|-----|------------------|------|---------------|------|
| CONTROL DE MÚSCULO | 0.0 | CONTROL DE GRASA | -0.9 | PESO OBJETIVO | 68.4 |
|--------------------|-----|------------------|------|---------------|------|

## DIAGNÓSTICO DE OBESIDAD

| VALORES | IMC  | WHR  | TMB  |
|---------|------|------|------|
|         | 23.4 | 0.92 | 1625 |

## LEYENDA

### ¿QUÉ ES EL % DE GRASA CORPORAL?

ES LA CANTIDAD DE GRASA CORPORAL EXPRESADA COMO UNA PROPORCIÓN DEL PESO CORPORAL. SE HA DEMOSTRADO QUE LA REDUCCIÓN DE LOS NIVELES EXCESIVOS DE GRASA CORPORAL DISMINUYE EL RIESGO DE CIERTAS ENFERMEDADES TALES COMO LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL, LAS ENFERMEDADES CARDIACAS, LA DIABETES Y EL CÁNCER.

### ¿QUÉ ES LA MASA MUSCULAR?

ESTA FUNCIÓN INDICA EL PESO DE LOS MÚSCULOS DEL CUERPO. EL VALOR DE MASA MUSCULAR QUE APARECE EN LA PANTALLA INCLUYE LOS MÚSCULOS ESQUELÉTICOS, LOS MÚSCULOS LISOS (TALES COMO LOS DEL CORAZÓN Y DEL APARATO DIGESTIVO) ASÍ COMO EL AGUA CONTENIDA EN LOS MISMOS. LOS MÚSCULOS DESEMPEÑAN UN PAPEL IMPORTANTE YA QUE FUNCIONAN COMO UN MOTOR EN CUANTO A LO QUE A CONSUMO DE ENERGÍA SE REFIERE. A MEDIDA QUE AUMENTA SU MASA MUSCULAR, AUMENTA EL CONSUMO DE SU ENERGÍA, LO QUE LE AYUDA A REDUCIR LOS NIVELES EXCESIVOS DE GRASA CORPORAL Y A PERDER PESO DE UNA MANERA SALUDABLE.

### ¿QUÉ ES EL NIVEL DE GRASA VISCERAL?

ESTA FUNCIÓN INDICA EL NIVEL DE GRASA VISCERAL DE SU CUERPO. GRASA VISCERAL ES LA GRASA QUE SE ENCUENTRA EN EL INTERIOR DE LA CAVIDAD ABDOMINAL, RODEANDO LOS ÓRGANOS VITALES DE LA ZONA DEL TRONCO (ZONA ABDOMINAL). EL MONITOR DE COMPOSICIÓN CORPORAL TANITA PROPORCIONA UNA MEDICIÓN DEL NIVEL DE GRASA CORPORAL EN UNA ESCALA QUE VA DEL 1 A 59. 1 A 12 INDICA QUE USTED TIENE UN NIVEL SALUDABLE DE GRASA VISCERAL. CONTINÚE CONTROLANDO SU NIVEL DE GRASA VISCERAL PARA GARANTIZAR QUE SEMPRE MANTENGA EL NIVEL ADECUADO. 13 A 59 INDICA QUE USTED TIENE UN NIVEL EXCESIVO DE GRASA VISCERAL. PIENSE EN LA INTRODUCCIÓN DE ALGUNOS CAMBIOS EN SU FORMA DE VIDA, POSIBLEMENTE A TRAVÉS DE UN CAMBIO EN SU DIETA O HACIENDO MÁS EJERCICIOS. FUENTE : INFORMACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE COLUMBIA (NUEVA YORK) Y DEL INSTITUTO TANITA (TOKIO)

### ¿QUÉ ES LA MASA ÓSEA?

ESTA FUNCIÓN INDICA LA CANTIDAD DE HUESOS (NIVEL DE MINERALES ÓSEOS, CALCIO U OTROS MINERALES) EN EL CUERPO. LAS INVESTIGACIONES HAN DEMOSTRADO QUE EL EJERCICIO Y EL DESARROLLO DEL TEJIDO MUSCULAR ESTÁN RELACIONADOS CON UNA MAYOR FORTALEZA Y MEJOR SALUD ÓSEAS.

### ¿QUÉ ES EL % DE AGUA CORPORAL?

ES LA CANTIDAD TOTAL DE LÍQUIDO QUE HAY EN EL CUERPO DE UNA PERSONA, EXPRESADA COMO PORCENTAJE DE SU PESO TOTAL. EL AGUA DESEMPEÑA UN PAPEL VITAL EN MUCHOS DE LOS PROCESOS CORPORALES, EL PORCENTAJE VARÍA DE UNA PERSONA A OTRA, PERO COMO GUÍA, LOS PORCENTAJES DE AGUA CORPORAL TOTAL MEDIOS PARA UN ADULTO SALUDABLE SON: MUJER : 45 A 60% VARÓN : 50 A 65% FUENTE : INFORMACIÓN BASADA EN INVESTIGACIÓN INTERNA DE TANITA.

### ¿QUÉ ES EL METABOLISMO BASAL (BMR)?

EL BMR ES EL NIVEL MÍNIMO DE ENERGÍA QUE SU CUERPO NECESA PARA FUNCIONAR EFICIENTEMENTE EN REPOSO, INCLUYENDO LOS ÓRGANOS DE LOS SISTEMAS RESPIRATORIO Y CIRCULATORIO, EL SISTEMA NERVIOSO, EL HÍGADO, LOS RIÓNES Y OTROS ÓRGANOS. USTED QUEMA CALORÍAS INDEPENDIENTEMENTE DE LA ACTIVIDAD QUE ESTÉ REALIZANDO, INCLUSO CUANDO DUERME. EL METABOLISMO BASAL SE VE AFECTADO EN GRAN MEDIDA POR LA CANTIDAD DE MÚSCULOS QUE USTED TENGA; EL AUMENTO DE LA MASA MUSCULAR AYUDA AL METABOLISMO BASAL. TENER UN METABOLISMO BASAL MÁS ELEVADO AUMENTARÁ LA CANTIDAD DE CALORÍAS UTILIZADAS Y AYUDARÁ A REDUCIR LA CANTIDAD DE GRASA CORPORAL. UN METABOLISMO BASAL BAJO HARÁ QUE RESULTE MÁS DIFÍCIL PERDER GRASA CORPORAL Y PESO EN GENERAL.

### ¿QUÉ ES EL APORTE CALÓRICO DIARIO (ACD)?

ES LA SUMA DE CALORÍAS DEL METABOLISMO BASAL, DEL METABOLISMO DE ACTIVIDAD DIARIA (DENTRO DE ESTAS ACTIVIDADES SE INCLUYEN LOS QUEHACERES DOMÉSTICOS) Y DE LA TERMOGÉNESIS INDUCIDA POR LA DIETA (LA ENERGÍA UTILIZADA EN RELACIÓN CON LA DIGESTIÓN, ABSORCIÓN, METABOLISMO Y DEMÁS ACTIVIDADES ALIMENTARIAS). SE TRATA DE UNA ESTIMACIÓN DE CUÁNTAS CALORÍAS USTED PUEDE CONSUMIR DENTRO DE LAS PRÓXIMAS 24 HORAS PARA MANTENER SU PESO ACTUAL.

### ¿QUÉ ES LA EDAD METABÓLICA?

ESTA FUNCIÓN CALCULA EL BMR E INDICA LA EDAD MEDIA ASOCIADA A ESE TIPO DE METABOLISMO. SI SU EDAD METABÓLICA ES MAYOR QUE SU EDAD REAL, ELLO ES UNA SEÑAL DE QUE NECESITA MEJORAR SU METABOLISMO BASAL. HACER MÁS EJERCICIOS AYUDARÁ A LA CREACIÓN DE TEJIDO MUSCULAR SANO, LO QUE A SU VEZ MEJORARÁ SU EDAD METABÓLICA. LOS VALORES DE LAS MEDICIONES QUE SE VISUALIZAN EN LA PANTALLA VAN DE 12 A 90. SI EL VALOR DE LA MEDICIÓN FUERA MENOR DE 12 APARECERÁ EN LA PANTALLA COMO "12", Y SI FUERA MAYOR DE 90 APARECERÁ COMO "90".

### ¿QUÉ ES EL % DE MASA GRASA?

EL % DE MASA GRASA PARA CADA PARTE DEL CUERPO REPRESENTA EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL CON RESPECTO AL IDEAL DE DICHA PARTE DEL CUERPO.

### ¿QUÉ ES EL % DE MASA MAGRA?

EL % DE MASA MAGRA PARA CADA PARTE DEL CUERPO REPRESENTA EL PORCENTAJE DE MASA LIBRE DE GRASA CON RESPECTO AL IDEAL DE DICHA PARTE DEL CUERPO.