**Hoja de Seguimiento de Composición Corporal**

**Reporte de Mediciones Corporales**

**Fecha:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Nombre:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Altura: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_cm**

**📋 Datos Generales y Composición Corporal**

|  |  |
| --- | --- |
| Medición | Valor |
| Peso⚖️ | kg |
| Grasa Corporal🍔 | % |
| % Agua Corporal💧 | % |
| % Masa Muscular💪 | % |
| Masa Ósea🦴 | kg |

**🔬 Análisis Segmental por Miembro (%)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Segmento | Grasa | Músculo |
| **Brazo Derecho**💪 |  |  |
| **Brazo Izquierdo**💪 |  |  |
| **Pierna Derecha**🦵 |  |  |
| **Pierna Izquierda**🦵 |  |  |
| **Tronco**👕 |  |  |
| **Grasa Visceral🎯** |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| BMR (kcal)🔥 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| AMR (kcal)⚡️ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |