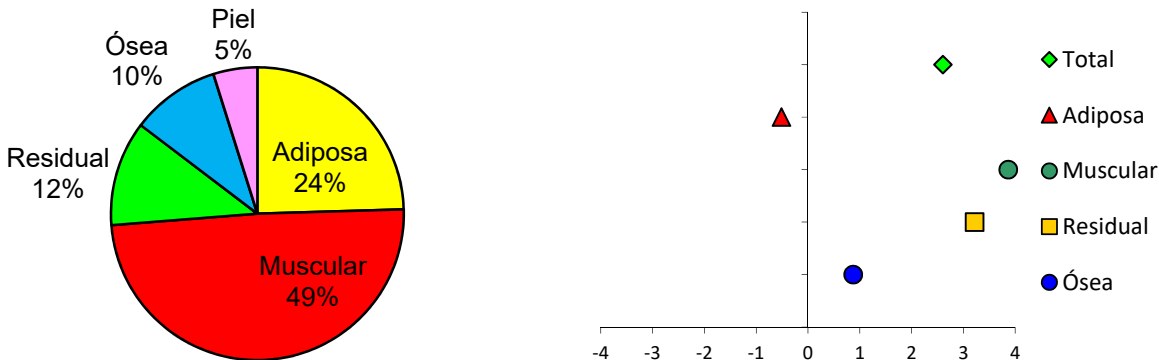


Informe de antropometría				Gonzalo Díaz		
				Nutrición Deportiva		
Santiago Bargas		Puesto	GYM	Edad: 20.8	Eval:	13-07-22
Resultado			Referencia x		Percentil	
s			puesto			
BASICOS	Peso Kg	67.0	80.2	9.8	9%	
	Estatura cm	156.0	174.4	5.8	0%	
	Talla sentada cm	84.0	91.9	3.4	1%	
	Envergadura cm	0.0	180.3	5.9	0%	
DIAMETROS CM	Biacromial	39.0	40.8	1.9	18%	
	Tórax transverso	30.1	30.4	2.2	45%	
	Tórax antero-posterior	18.2	19.9	2.2	22%	
	Bi-crsital	25.1	28.3	1.5	2%	
	Húmero	6.3	7.1	0.4	3%	
	Fémur	9.1	9.9	0.5	4%	
PERÍMETROS CM	Cabeza	53.6	57.0	1.4	1%	
	Brazo	34.2	34.4	2.4	46%	
	Brazo flexionado	35.2	36.7	2.4	27%	
	Antebrazo	27.5	29.1	1.5	13%	
	Tórax	99.0	103.2	5.7	23%	
	Cintura	80.3	83.5	6.1	30%	
	Caderas	97.4	99.4	5.7	36%	
	Muslo superior	61.2	60.4	3.7	59%	
	Muslo medio	56.9	56.7	3.3	53%	
	Pantorrilla	36.8	37.8	2.2	32%	
PLIEGUES MM	Tríceps	10.0	7.6	3.5	75%	
	Subescapular	14.2	9.8	2.5	96%	
	Supra-espinal	10.0	7.8	5.2	67%	
	Abdominal	16.5	12.9	5.7	73%	
	Muslo anterior	29.0	11.6	4.6	100%	
	Pantorrilla	10.7	7.2	2.9	88%	
FRACCIONAMIENTO 5 COMP						
TEJIDO	%	Kg	Z-Phantom	Dif c/ref	Ref P ± de	Rango %
Adiposa	24.5%	16.4	-0.51	2.2	14.2 3.0	77%
Muscular	49.2%	33.0	3.87	4.7	28.3 4.1	87%
Residual	11.6%	7.8	3.22	-1.8	9.6 1.5	11%
Ósea	9.8%	6.6	0.87	-1.7	8.3 1.1	5%
Piel	4.9%	3.3		-0.2	3.4 0.2	17%
Total	100.0%	67.0	2.60	-13.2	80.2 9.8	9%
%Graso Yuha:		12.09				
ÍNDICES						
Met basal y gasto estimado Kcal	1622	2758				
Σ6 pliegues mm	90.4		23.4	67.0	20.1	88%
Mín teórico adiposo	9.0					
Músculo/óseo	5.0		0.5	4.5	0.5	86%
Máx teórico muscular	34.2					

**Paciente:** Santiago Bargas

**Edad:** 20 años.

**Act. Física:** GYM.

**Dx:** moderada adiposidad relativa, la grasa subcutánea cubre los contornos musculares y óseos, apariencia más blanda. Alto desarrollo musculo esquelético relativo, mayor volumen muscular y huesos y articulaciones de mayores dimensiones, gran volumen por unidad de altura, extremidades relativamente voluminosas.

### **COMPOSICIÓN CORPORAL:**

#### **MASA ADIPOSITA**

- ACTUAL: 16,4 Kg (24,5%).
- OBJETIVO: **BAJAR 2 KG**

#### **Σ 6 PLIEGUES**

- ACTUAL: 90,4 mm
- OBJETIVO: **BAJAR 14 mm**

#### **MASA MUSCULAR**

- ACTUAL: 33 Kg (49,2%).
- OBJETIVO: **MANTENER**

#### **ÍNDICE MÚSCULO/ÓSEO**

- ACTUAL: 5,0
- OBJETIVO: **ÓPTIMO.**

**RESUMEN:** se encuentran todos los parámetros dentro de las referencias de salud. Se recomienda según objetivo estético, mantener su masa muscular y disminuir su grasa corporal para acentuar la tonificación.