

<h1 style="text-align: center;">Informe de Composición Corporal</h1>			<b>Gonzalo Diaz</b> NUTRICION DEPORTIVA ISAK nivel 2	
<b>Nombre: Santiago Bargas</b>			<b>Edad: 19.1</b>	
			Fecha de medición: 10/7/2020	
<b>Resultados</b>				
	Peso (kg)	61.2		
	Talla (cm)	156.0		
	Humeral (biepicondilar)	6.4		
	Femoral (biepicondilar)	9.3		
	Brazo Relajado	30.6		
	Brazo Flexionado en Tensión	31.5		
	Cintura (mínima)	74.5		
	Caderas (máxima)	91.0		
	Pantorrilla (máxima)	36.0		
	Tríceps	9.1		
	Subescapular	12.0		
	Bíceps	4.0		
	Cresta Iliaca	18.0		
	Supraespinal	9.0		
	Abdominal	14.0		
	Muslo (medial)	25.0		
	Pantorrilla	9.5		
<b>Índices y composición corporal (Durnin &amp; Womersley y Withers)</b>				
			Rango normal	
<b>IMC</b>	kg/m <sup>-2</sup>	25.1	<b>SOBREPESO</b>	18,5-24,9
<b>IndCint/Cad</b>		0.82	<b>DIST. ARMÓNICA</b>	
<b>Suma 6 pl</b>	mm	78.6		
<b>% graso</b>	Durnin & W	19.2		14,1 - 20
<b>Grasa</b>	kg	11.8	<b>SALUDABLE</b>	8,1 - 12,4
<b>Magra</b>	kg	49.4	<b>ÓPTIMO</b>	43,8 - 49,1
<b>Fat Mass Index</b>		4.8	Kg*m-2	
<b>Fat-Free Mass Index</b>		20.3	Kg*m-2	

# Somatotipo de Heath & Carter

Gonzalo Diaz  
NUTRICION DEPORTIVA

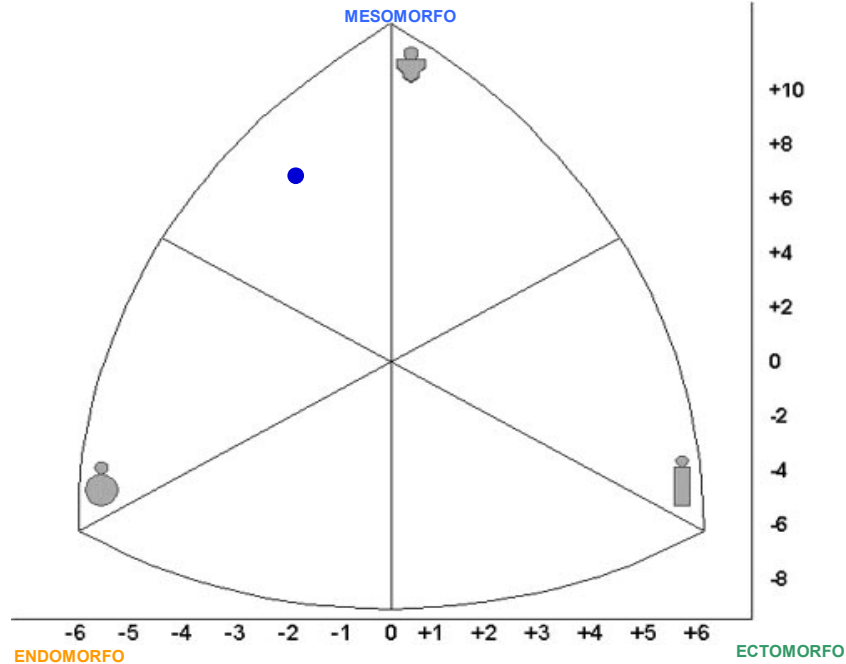
Nombre: Santiago Bargas

Edad: ####

Número de medición: 0

Fecha de medición: 10/7/2020

## SOMATOCARTA



## RATING DE SOMATOTIPO

ENDO  
3.4

MESO  
6.5

ECTO  
0.7

Posicionamiento actual



1 1 1/2 2 2 1/2	3 3 1/2 4 4 1/2 5	5 1/2 6 6 1/2 7	7 1/2 8 8 1/2		ESCALA DE RATING Y CARACTERÍSTICAS (Carter y Heath, 1990)
Baja adiposidad relativa; poca grasa subcutánea; contornos musculares y óseos visibles.	Moderada adiposidad relativa; la grasa subcutánea cubre los contornos musculares y óseos; apariencia más blanda.	Alta adiposidad relativa; grasa subcutánea abundante; redondez en tronco y extremidades; mayor acumulación de grasa en el abdomen.	Extremadamente alta adiposidad relativa; muy abundante grasa subcutánea y grandes cantidades de grasa abdomin.en el tronco; concentración proximal de grasa en extremidades.	ENDOMORFIA Adiposidad Relativa	
Bajo desarrollo músc-esquelético relativo; diámetros óseos estrechos; diámetros musculares estrechos; pequeñas articulaciones en las extremidades.	Moderado desarrollo músc-esquelético relativo; mayor volumen muscular y huesos y articulaciones de mayores dimensiones.	Alto desarrollo músc-esquelético relativo; diámetros óseos grandes; músculos de gran volumen; articulaciones grandes.	Desarrollo músculoesquelético relativo extremadamente alto; músculos muy voluminosos; esqueleto y articulaciones muy grandes.	MESOMORFIA Robustez Músculo-Esquelética	
Gran volumen por unidad de altura; extremidades relativamente voluminosas.	Linearidad relativa moderada; menos volumen por unidad de altura; más estirado.	Linearidad relativa elevada; poco volumen por unidad de altura.	Linearidad relativa extremadamente alta; muy estirado; volumen mínimo por unidad de altura.	ECTOMORFIA Linearidad Relativa	