

**Paciente:** Santiago Bargas

**Edad:** 19 años.

**Actividad Física:** Gym.

**Dx:** baja adiposidad relativa, poca grasa subcutánea, diámetros musculares visibles. 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: 13,5 Kg (21,7%).
- OBJETIVO: **MANTENER**

#### **Σ 6 PLIEGUES**

- ACTUAL: 65,5 mm
- OBJETIVO: **MANTENER**

#### **MASA MUSCULAR**

- ACTUAL: 31 Kg (49,8%)
- OBJETIVO SALUD: **ÓPTIMO**
- META PROPUESTA: **SUBIR 2 KG**

#### **ÍNDICE MÚSCULO/ÓSEO**

- ACTUAL: 4,6
- OBJETIVO SALUD: **ÓPTIMO.**
- META PROPUESTA: **4,8 - 4,9**

**RESUMEN:** se encuentran todos los parámetros de masa muscular y masa adiposa óptimos. Posee un esqueleto pequeño lo cual es un impedimento al momento de seguir aumentando masa muscular ya que se encuentra cerca de su techo máximo teórico muscular. Debido a que aún tenemos margen para aumentar un poco más, se plantea el fin propuesto apuntando al aumento de masa muscular al máximo que se pueda realizar de manera natural.