

DIAGNÓSTICO:

- **IMC:** indicador que relaciona el peso corporal con la talla de la persona. Se encuentra dentro del rango de “**SOBREPESO**” con **25,1 Kg. /m²**.
- **IND. CINT/CAD.** : indicador que muestra la distribución grasa en el cuerpo (si es mayor en el área femoroglútea o abdominal). Se encuentra con una **DISTRIBUCIÓN ARMÓNICA** (ya que se distribuye en forma pareja).
- **SUM. 6 PL.:** es la sumatoria total de los 6 pliegues cutáneos (subescapular, supraespinal, tricipital, abdominal, muslo medial, pantorrilla); para determinar masa grasa corporal.
- **KG. GRASA CORPORAL: 11,8.** Se encuentra dentro del rango normal saludable para el hombre. **BAJAR 2 KG**
- **KG. MUSCULO CORPORAL: 49,4.** Se encuentra por encima del rango normal saludable para el hombre. **DEBE MANTENER**

SOMATOTIPO: es un sistema diseñado para clasificar el tipo corporal o físico; es utilizado para estimar la forma corporal y su composición. Existen 3 tipos: endomorfia, mesomorfia, ectomorfia. Todas las personas tenemos una proporción de cada tipo, con mayor prevalencia en uno que en el resto, dependiendo la composición corporal de la persona (contextura, huesos, grasa, musculo, genética, talla, peso corporal, etc.).

- A) Endomorfia: tienden a acumular grasa, las caderas son redondeadas, son de estructura y huesos relativamente grandes, aumentan muy fácil su musculatura, presentan por lo general sobrepeso u obesidad en relación al IMC.
- B) Mesomorfia: es la estructura intermedia ideal, sujetos con forma de V, con buen desarrollo musculoesquelético, baja adiposidad y buena musculatura.
- C) Ectomorfia: con un predominio de las medidas longitudinales sobre las transversales, por lo que tendrán una gran superficie con relación a su masa corporal. Dificultad para aumentar su masa muscular, y presentan muy baja adiposidad. Sujetos delgados y alargados y hombros caídos.

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.