

Informe Nutricional y de Entrenamiento – HammerX

Datos del cliente

Nombre: **María Pérezzz**

Fecha: **2025-10-07**

Edad: **22 años**

Sexo: **F**

Altura: **1.60 m**

Resultados principales

Peso	57.60 kg
IMC	22.50 (Normal)
Grasa corporal	24.40 % – 14.10 kg
Grasa visceral	7
Masa muscular esquelética	23.40 kg
Masa libre de grasa (FFM)	43.50 kg
Masa ósea/mineral	3.00 kg
Calcio corporal	1.100 kg
Agua corporal total	31.50 kg
Proteínas	9.00 kg
Metabolismo basal	1310 kcal
Gasto energético total	2096 kcal
Edad metabólica	22 años
Puntaje físico	82 /100

Interpretación

Tu composición corporal es equilibrada: el peso y la grasa total se ubican en rangos saludables...

Recomendaciones de entrenamiento

Priorizar fuerza/hipertrofia 3–4 veces por semana – estimula masa magra y eleva el gasto en reposo

Enfocar tren inferior y glúteos con básicos; equilibrio empujes/halos en tren superior

Core estable (anti-extensión / anti-rotación) varias veces por semana

Cardio moderado + 1 bloque de intervalos suaves

Aumentar NEAT (caminatas, escaleras, pausas activas)

Movilidad cadera/tobillos/columna + respiración diafragmática

Progresión gradual y registro de avances

Respetar descanso y semanas livianas periódicas

■ Recomendaciones alimenticias

Ligero déficit calórico controlado

Proteínas adecuadas distribuidas en el día

Carbohidratos alrededor del entrenamiento

Priorizar grasas saludables; limitar ultraprocesados/azúcares

Aumentar fibra y volumen de las comidas

Hidratación constante

Calcio y hierro adecuados

3 comidas + 1–2 colaciones planificadas

■ Ejemplos prácticos de alimentación

Desayuno	Yogur descremado con avena y fruta; tostada integral con queso fresco; té o mate
Media mañana	Fruta entera y un puñado pequeño de frutos secos
Almuerzo	Ensalada grande (hojas, tomate, zanahoria); arroz integral; pechuga a la plancha; aceite de oliva y limón
Merienda	Licuada de leche o bebida vegetal con banana y cacao sin azúcar; o tostadas integrales con palta
Cena	Pescado o carne magra; puré de calabaza o batata; ensalada mixta; agua o soda
Snack nocturno	—

■ Objetivo

Optimizar la composición corporal reduciendo levemente la grasa central mientras mantenés/aumentás la masa magra.

Este informe es orientativo. Consultar con un profesional matriculado para prescripción clínica.