

Informe de Evaluación de Riesgo de Obesidad



Fecha de generación: 07/04/2025



Datos personales

ID Usuario	1003
NºInforme	1
Nombre	Samuel
Apellidos	Déniz Santana
Género	Masculino
Edad	21 años
Altura	1.90 metros
Peso	100 kg
IMC	27.7
Historial familiar de obesidad	Sí
Consumo frecuente de calorías	Sí
Fumador	Sí
Nivel de actividad física	Intenso



Resultado de la Evaluación

Su nivel de riesgo es: ■ **Sobrepeso Nivel II**

Índice de Masa Corporal (IMC): **27.7**



Desglose de probabilidades:

Categoría	Probabilidad (%)
■ Sobrepeso Nivel II	34.1%
■ Sobrepeso Nivel I	17.96%
■ Peso Normal	17.31%
■ Obesidad Tipo I	12.04%
■ Obesidad Tipo III	9.47%
■ Obesidad Tipo II	6.63%

■ Peso Insuficiente	2.48%
---------------------	-------



Recomendaciones Personalizadas

Tu categoría de peso actual, Sobrepeso Nivel II, indica que tu Índice de Masa Corporal (IMC) se encuentra entre 27 y 29.9. Esto sugiere que estás por encima del peso considerado saludable para tu estatura. El sobrepeso puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer. Es importante abordar este tema con cambios en la dieta y el estilo de vida para mejorar tu salud general.

En cuanto a la alimentación, te recomendaría enfocarte en una dieta rica en nutrientes y baja en calorías. Esto incluye aumentar la ingesta de frutas, verduras, y granos enteros, mientras reduces el consumo de alimentos altos en grasas saturadas y azúcares añadidos. Considerando tu historial familiar de obesidad y tus hábitos alimenticios actuales, sería beneficioso preparar comidas en casa para tener un mejor control sobre los ingredientes. Además, dado tu consumo frecuente de alcohol, te sugiero reducirlo significativamente, ya que el alcohol aporta calorías vacías y puede contribuir al aumento de peso.

Respecto a la actividad física, aunque tienes un nivel de actividad moderadamente alto, sería ideal incorporar una rutina más estructurada que incluya tanto ejercicios cardiovasculares como de fuerza. Podrías intentar actividades como correr, nadar o ciclismo al menos 30 minutos al día, cinco días a la semana. Además, agregar dos sesiones de entrenamiento de fuerza a la semana te ayudará a aumentar la masa muscular y mejorar tu metabolismo.

En cuanto a los cambios de hábitos, sería muy beneficioso que intentaras dejar de fumar. El tabaquismo puede afectar negativamente tu capacidad pulmonar y tu salud cardiovascular, lo que a su vez puede limitar tu rendimiento físico. Además, aumentar tu consumo de agua a al menos 3 litros al día puede ayudar a mejorar tu hidratación y metabolismo.

Comparando tus datos actuales con informes previos, parece que has mantenido un nivel de actividad física constante, lo cual es positivo. Sin embargo, tu consumo de alcohol y tabaco sigue siendo una preocupación. Es alentador ver que estás controlando las calorías, pero los beneficios de este esfuerzo pueden verse contrarrestados por otros hábitos poco saludables. Te felicito por mantener un nivel de actividad física adecuado y te animo a que sigas trabajando en las áreas que necesitan mejora, especialmente en reducir el consumo de alcohol y dejar de fumar. Estos cambios no solo mejorarán tu categoría de peso, sino también tu salud a largo plazo.



Este informe es generado automáticamente y tiene fines informativos. No reemplaza el consejo de un profesional de la salud. Consulte siempre con su médico o nutricionista antes de implementar cambios significativos en su dieta o régimen de actividad física.