



Datos

Nombre	Perfil de Ejemplo	Evaluado por	Lucía Agra Baúlo
Edad	26	Certificación	ISAK nivel 1
Género	Femenino	Evaluación nº	1 / 1
Deporte	-	Fecha	05-01-2025
Nivel de actividad	-	Días transcurridos de la última evaluación	0

	Resultados	Score Z	
Medidas Básicas	Masa corporal (kg)	55,00	◆ 0,78
	Talla sentado (cm)	62,00	◆ -4,95
	Envergadura de brazos (cm)	147,00	◆ -1,62
	Talla (cm)	156,00	

Pliegues	Tríceps (mm)	12,00	● -0,52
	Subescapular (mm)	12,30	● -0,75
	Bíceps (mm)	11,00	● 2,00
	Cresta ilíaca (mm)	17,00	● -0,57
	Supraespinal (mm)	17,00	● 0,70
	Abdominal (mm)	18,00	● -0,74
	Muslo (mm)	17,80	● -0,91
	Pierna (mm)	11,00	● -0,86

Perímetros	Brazo relajado (cm)	27,90	● 1,52
	Brazo flexionado y contraído (cm)	28,30	● 0,64
	Cintura (cm)	65,20	● -0,18
	Caderas (cm)	87,70	● 0,18
	Muslo medio (cm)	45,50	● -0,78
	Pierna (cm)	23,30	● -4,27

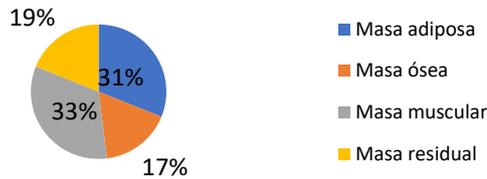
Diámetros	Húmero (cm)	5,70	● -0,75
	Biestiloideo (cm)	5,10	● 1,26
	Fémur (cm)	9,80	● 2,44

Fraccionamiento anatómico en 4 componentes

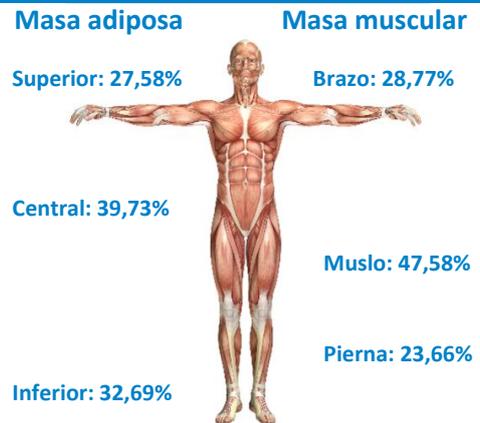
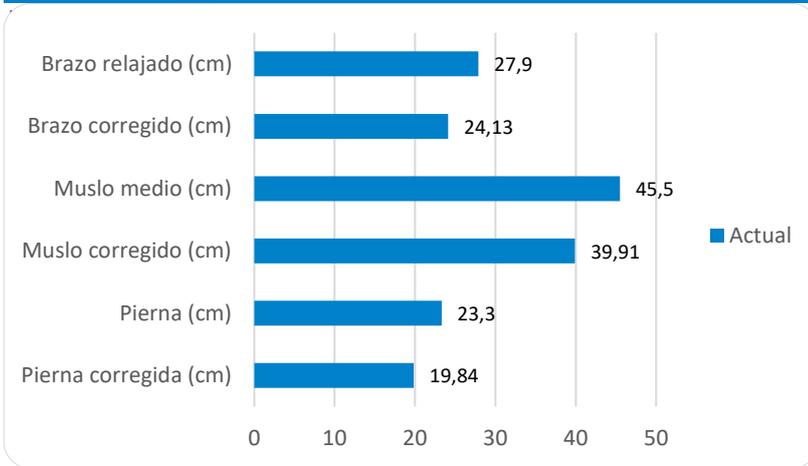
	Actual
Masa adiposa (Kerr, 1991) (kg):	17,09
Masa ósea (Rocha, 1974) (kg):	9,32
Masa muscular (Lee, 2000) (kg):	18,21
Masa residual (kg):	10,38



Composición corporal actual



Distribución adiposo muscular



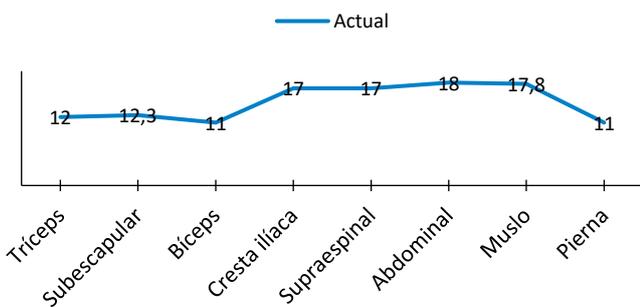
Adiposidad

	Actual
Sumatorio de 6 pliegues	88,1
Sumatorio de 8 pliegues	116,1

Muscularidad

	Actual
Brazo corregido (cm)	24,13
Muslo corregido (cm)	39,91
Pierna corregida (cm)	19,84

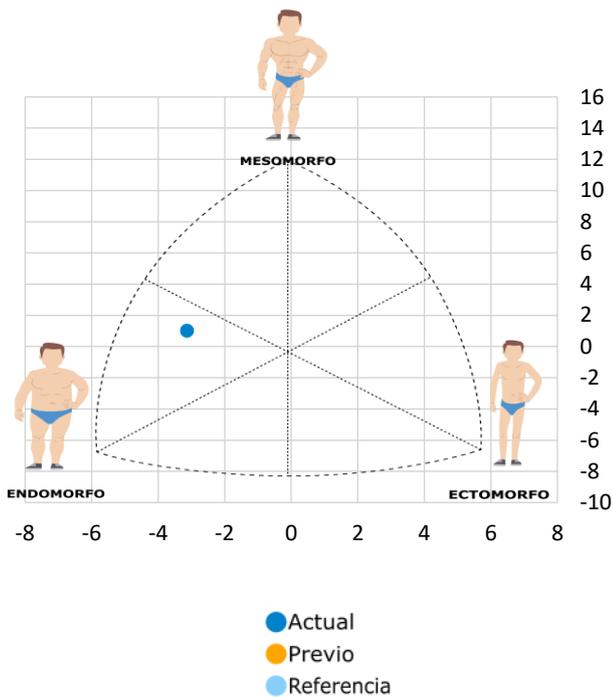
Perfil de pliegues



Z brazo corregido	2,24
Z muslo corregido	-0,78
Z pierna corregida	-4,35

	Valor actual	Clasificación actual	Interpretación
Índice adiposo muscular	0,94	Alto	Expresa cuántos kg de masa adiposa tiene que transportar cada kg de masa muscular. Cuando menor sea este valor, más eficiente será en el desplazamiento
Índice músculo/óseo	1,95	Muy bajo	Expresa los kg de masa muscular en función de la estructura ósea

Somatotipo



Actual	Referencia
Endomorfia 4,57	Endomorfia
Mesomorfia 3,51	Mesomorfia
Ectomorfia 1,45	Ectomorfia

Endomorfia	Alta adiposidad relativa; grasa subcutánea abundante; redondez en tronco y extremidades; mayor acumulación de grasa en el abdomen.
Mesomorfia	Moderado desarrollo músculo-esquelético relativo; mayor volumen muscular y huesos y articulaciones de mayores dimensiones.
Ectomorfia	Gran volumen por unidad de altura; extremidades relativamente voluminosas.

Estimación de gasto energético

Harris & Benedict (1919)	0	Interpretación	Activo.
		Actual	
Metabolismo basal (kcal)		1326	
Gasto energético total estimado (kcal)		0	

Índices de salud

	Valor	Rango saludable	Interpretación
Perímetro cintura (cm)	65,2	70-90	Riesgo cardiometabólico bajo
Índice cintura cadera	0,74	<0.71	Moderado riesgo
Índice de conicidad	1,01	1-1,4	Cuanto más lejos de la unidad, más grasa
Pliegue abdominal (mm)	18	<15	Excesivo > 15
IMC (kg/m ²)	22,6	18,5-24,9	Normopeso
Pliegue tríceps (mm)	12	<15	Óptimo <15

Índices de rendimiento

	Valor	Clasificación actual
Diferencia brazo contraído - brazo relajado	0,4	Valor normal: >0.1 cm
Área superficie corporal (m ²)	1,54	Valor normal: 1.6 m ²
Índice de pérdida de calor IPC	280	A mayor área, mayor capacidad para disipar calor
Índice córmico	0,4	Braquicórmico (Tronco corto)
Índice de Manouvrier	152	Miembros inferiores largos
Envergadura relativa	0,94	Envergadura menor a la talla

Observaciones	
---------------	--