Estudio de la Composición Corporal

Interpretación de los datos obtenidos

**Peso según el IMC** (Criterio SEEDO 2000)

<table>
<thead>
<tr>
<th>IMC</th>
<th>Estado Sobrepeso II</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>40</td>
<td>Bajo</td>
</tr>
<tr>
<td>50</td>
<td>Normo</td>
</tr>
<tr>
<td>60</td>
<td>S.I</td>
</tr>
<tr>
<td>70</td>
<td>S.II</td>
</tr>
<tr>
<td>80</td>
<td>Obeso</td>
</tr>
</tbody>
</table>

El IMC resultante es de 28 y su Metabolismo Basal diario es de 1.622 kCal.
Según el Criterio SEEDO 2000 se considera Sobrepeso II.

**Masa Grasa**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Masa Grasa</th>
<th>Estado: Obeso</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>33.4 kg</td>
<td>38.9%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

33.4 Kg. de Masa Grasa supone un 38.9% de su peso. Esto le sitúa en un estado **Obeso**. El rango saludable está entre el 20 y el 32%.

**Masa Libre de Grasa**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Masa Libre de Grasa</th>
<th>Estado: Deficiente</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>52 kg</td>
<td>61.1%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

52.5 Kg. de Masa Libre de Grasa supone un 61.1% de su peso. Su estado es **Deficiente**. El rango saludable está entre el 58 y el 80%.

**Índice de Masa Muscular**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Índice de Masa Muscular</th>
<th>Estado: Medio</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>0</td>
<td>Bajo</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>Medio</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>Alta</td>
</tr>
</tbody>
</table>

La Masa Muscular es de 49.8 Kg, que equivale a un Índice Muscular de 13.

**Agua Corporal Total**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Agua Corporal Total</th>
<th>Estado: Bajo</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>20</td>
<td>Bajo</td>
</tr>
<tr>
<td>30</td>
<td>Normal</td>
</tr>
<tr>
<td>40</td>
<td>Alto</td>
</tr>
</tbody>
</table>

El 44% equivale a 37.8 Kg. Se encuentra fuera del rango de referencia en las mujeres que es entre 45 y 60% del peso.

**Mineral Óseo**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mineral Óseo</th>
<th>Estado: Normal</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>Bajo</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>Normal</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>Alta</td>
</tr>
</tbody>
</table>

La masa ósea es de 2.7 Kg, encontrándose el mismo dentro del rango estimado.
El índice de Grasa Visceral es 6 lo que le sitúa en un estado de **Bajo**.

De su Índice de Tasa Metabólica de 4 se determina que su edad metabólica equivale a una persona de **45 años**.

---

### Índice de Grasa Visceral

<table>
<thead>
<tr>
<th>0</th>
<th>5</th>
<th>10</th>
<th>15</th>
<th>20</th>
<th>25</th>
<th>30</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Bajo</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Alto</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Índice de Tasa Metabólica

<table>
<thead>
<tr>
<th>0</th>
<th>2</th>
<th>4</th>
<th>5</th>
<th>8</th>
<th>10</th>
<th>12</th>
<th>14</th>
<th>16</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Bajo</td>
<td>Medio</td>
<td>Alto</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Edad Metabólica

<table>
<thead>
<tr>
<th>20</th>
<th>25</th>
<th>30</th>
<th>35</th>
<th>40</th>
<th>45</th>
<th>50</th>
<th>55</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Menor</td>
<td>Normal</td>
<td>Mayor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>45 Años</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Metabolismo Basal

<table>
<thead>
<tr>
<th>1200</th>
<th>1400</th>
<th>1600</th>
<th>1800</th>
<th>2000</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Bajo</td>
<td>Normal</td>
<td>Alto</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

1.622 kcal.
### Tabla de Datos

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fecha</th>
<th>Altura</th>
<th>Peso</th>
<th>IMC</th>
<th>Metabolismo Basal</th>
<th>Composición Corporal</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>175,00 cm.</td>
<td>85,9 kg.</td>
<td>28</td>
<td>1,622 kcal.</td>
<td><strong>Normal</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>23/06/2015</td>
<td>+7</td>
<td>=</td>
<td>=</td>
<td>=</td>
<td>33,4 kg.</td>
</tr>
<tr>
<td>16/06/2015</td>
<td>=</td>
<td>+1,5</td>
<td>=</td>
<td>=</td>
<td>34,0 kg.</td>
</tr>
<tr>
<td>09/06/2015</td>
<td>=</td>
<td>=</td>
<td>=</td>
<td>=</td>
<td>33,6 kg.</td>
</tr>
<tr>
<td>26/05/2015</td>
<td>+14</td>
<td>=</td>
<td>=</td>
<td>=</td>
<td>35,0 kg.</td>
</tr>
<tr>
<td>19/05/2015</td>
<td>+7</td>
<td>=</td>
<td>=</td>
<td>=</td>
<td>34,9 kg.</td>
</tr>
<tr>
<td>20/05/2015</td>
<td>=</td>
<td>=</td>
<td>=</td>
<td>=</td>
<td>34,9 kg.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Composición Corporal

<table>
<thead>
<tr>
<th>Tipo Cuerpo</th>
<th>Normal</th>
<th>Normal</th>
<th>Normal</th>
<th>Normal</th>
<th>Normal</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Masa Grasa</td>
<td>33,4 kg.</td>
<td>38,9 %</td>
<td>+0,0</td>
<td>38,9 %</td>
<td>Normal</td>
</tr>
<tr>
<td>% Masa Grasa</td>
<td>+0,0</td>
<td>+0,4</td>
<td>=</td>
<td>38,5 %</td>
<td>=</td>
</tr>
<tr>
<td>Masa Libre de Grasa</td>
<td>52,5 kg.</td>
<td>61,1 %</td>
<td>-0,9</td>
<td>61,1 %</td>
<td>Normal</td>
</tr>
<tr>
<td>% Masa Libre de Grasa</td>
<td>=</td>
<td>=</td>
<td>=</td>
<td>-0,5</td>
<td>=</td>
</tr>
<tr>
<td>Masa Magra</td>
<td>49,8 kg.</td>
<td>61,1 %</td>
<td>-0,9</td>
<td>61,1 %</td>
<td>Normal</td>
</tr>
<tr>
<td>Índice de Masa Muscular</td>
<td>13</td>
<td>16</td>
<td>=</td>
<td>16</td>
<td>=</td>
</tr>
<tr>
<td>Mineral Óseo</td>
<td>2,7 kg.</td>
<td>2,7 kg.</td>
<td>=</td>
<td>2,7 kg.</td>
<td>=</td>
</tr>
<tr>
<td>Agua Corporal Total</td>
<td>37,8 kg.</td>
<td>38,5 kg.</td>
<td>=</td>
<td>38,8 kg.</td>
<td>=</td>
</tr>
<tr>
<td>% ACT</td>
<td>44,0 %</td>
<td>44,1 %</td>
<td>-0,7</td>
<td>44,4 %</td>
<td>=</td>
</tr>
<tr>
<td>Índice de Grasa Visceral</td>
<td>6</td>
<td>6</td>
<td>=</td>
<td>6</td>
<td>=</td>
</tr>
<tr>
<td>Índice de Tasa Metabólica</td>
<td>4</td>
<td>4</td>
<td>=</td>
<td>4</td>
<td>=</td>
</tr>
<tr>
<td>Edad Metabólica</td>
<td>45 años</td>
<td>45 años</td>
<td>=</td>
<td>45 años</td>
<td>=</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Este informe tiene solamente carácter informativo.