

## INFORME COMPOSICIÓN CORPORAL

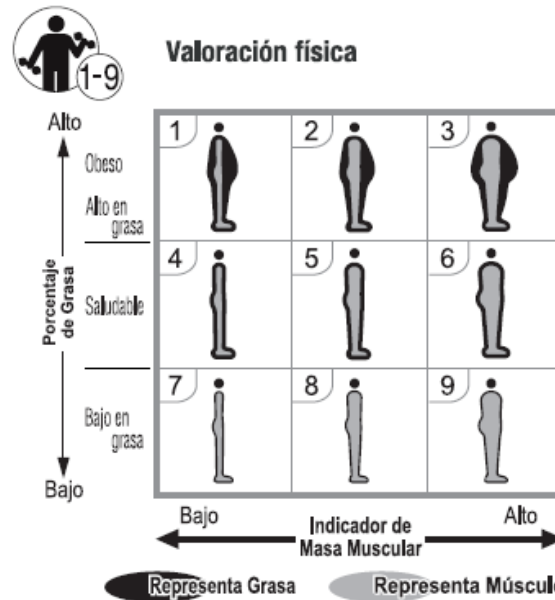
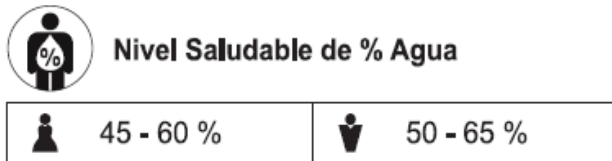
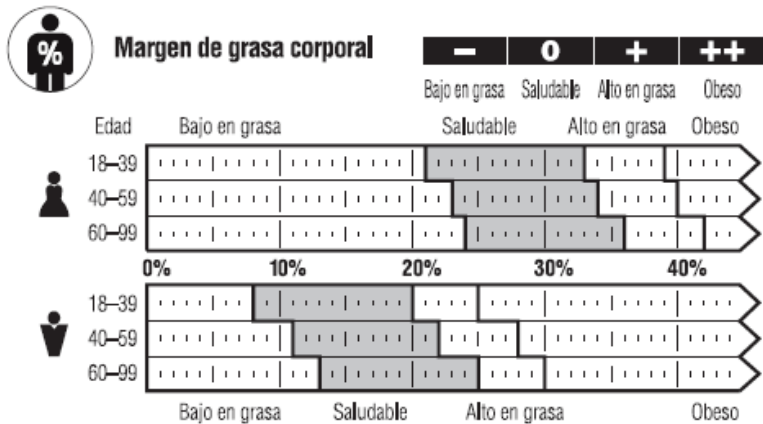
### Báscula de Bioimpedancia Tanita BC-545N



HOMBRE				
Edad	Excelente	Bueno	Regular	Malo
<19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
>50	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
MUJER				
Edad	Excelente	Bueno	Regular	Malo
<19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
>50	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%

La siguiente clasificación es una buena guía orientativa, tanto para hombres (H) como mujeres (M)

	H	M
GRASA ESENCIAL	1-3%	10-13%
ATLETAS	6-13%	14-20%
EN FORMA	14-17%	21-24%
MEDIA	18-24%	25-31%
OBESIDAD	25% y más	32% y más



### Nivel de Masa Ósea

Media de masa ósea estimada (kg)

	Peso		
	Menos de 50 kg	50 - 75 kg	75 kg y más
	1.95 kg	2.40 kg	2.95 kg
	Menos de 65 kg	65 - 95 kg	95 kg y más
	2.66 kg	3.29 kg	3.69 kg

### Evaluación de Grasa Visceral

Nivel Saludable	<b>0</b>	:	<b>1 - 12</b>
Nivel de Exceso	<b>+</b>	:	<b>13 - 59</b>



**ESTATURA: 1,77 m**

<b>AÑO: 2013 / MES</b>	<b>ENERO</b>	<b>JULIO</b>	<b>AGOSTO</b>
<b>DÍA</b>	<b>05</b>	<b>05</b>	<b>01</b>
<b>F.C. reposo (ppm)</b>	49 ppm	44 ppm	
<b>VO<sub>2</sub> max (ml/kg/min) POLAR</b>	63 ml/kg/min	63 ml/kg/min	
<b>PESO (Kg)</b>	72,8 kg	69,2 kg	68 kg
<b>BMI (I.M.C.)</b>	23,2	22,1	
<b>% GRASA CORPORAL TOTAL</b>	13,5%	8,5%	<b>FINAL: 8,2%</b>
<b>BRAZO DERECHO</b>	9,1	3,7	
<b>BRAZO IZQUIERDO</b>	6,5	3,4	
<b>PARTE DEL TORSO</b>	14,7	8,9	
<b>PIERNA DERECHA</b>	14,2	10,2	
<b>PIERNA IZQUIERDA</b>	13,2	9,2	
<b>KG GRASA CORPORAL TOTAL</b>	9,82 kg	5,88 kg	
<b>% AGUA CORPORAL</b>	62,4%	66,6%	
<b>LITROS AGUA CORPORAL</b>	45,4 L	46,0 L	
<b>MASA MUSCULAR (Kg) TOTAL</b>	59,8 kg	60,2 kg	
<b>BRAZO DERECHO</b>	3,6	4	
<b>BRAZO IZQUIERDO</b>	4,0	4	
<b>PARTE DEL TORSO</b>	32,6	32,3	
<b>PIERNA DERECHA</b>	9,7	9,9	
<b>PIERNA IZQUIERDA</b>	9,9	10	
<b>CLASIFICACIÓN FÍSICO (1-9)</b>	5	5	
<b>MASA ÓSEA (Kg)</b>	3,1 kg	3,2 kg	
<b>APORTE CALÓRICO DIARIO (Kcal)</b>	1808 kcal	1803 Kcal	
<b>EDAD METABÓLICA (12-90)</b>	23 años	24 años	
<b>GRASA VISCERAL</b>	4,5	3	