Evaluación nutricional

Laura Méndez
Nutricionista · Reg. N-24518

PACIENTE	NACIMIENTO	EDAD	SEXO	TALLA	PESO	FECHA
Tomás Herrera	**10-03-1996**	**30 años**	**Masculino**	**178 cm**	**75 kg**	**7 de noviembre de 2026**

IMC	GRASA CORPORAL	MASA LIBRE DE GRASA	CINTURA	PRESIÓN ARTERIAL
23,7 kg/m²	**8,5** %	**68,7** kg	**82,0** cm	**126/80** mmHg
Peso normal	Saludable	Sobre lo habitual	Normal	Normal

COMPOSICIÓN CORPORAL

Kerr 5C · Withers et al. (1987) · deportistas



COMPONENTE	KG	%
Piel	**4,0**	5,2
Tejido adiposo	**16,6**	21,7
Masa muscular	**38,2**	49,8
Masa ósea	**8,8**	11,4
Masa residual	**9,2**	11,9
Suma de tejidos	**76,7**	+2,3 %

Peso medido 75,0 kg; los % son sobre la suma. El tejido adiposo incluye agua y tejido de sostén: es mayor que la masa grasa.

Masa grasa	**6,4** kg
Masa libre de grasa	**68,7** kg
Σ6 pliegues	**53,0** mm
Σ8 pliegues	**69,0** mm

ANÁLISIS DE MASA MAGRA Y GRASA

Rangos para su talla y peso

Peso
75,0 kg — Peso normal


Masa libre de grasa
68,7 kg — Sobre lo habitual


Masa grasa
6,4 kg — Saludable


ANÁLISIS DE OBESIDAD

IMC
23,7 kg/m² — Peso normal


Grasa corporal
8,5 % — Saludable


CONTROL DE PESO

Peso actual	**75,0** kg
Peso normal	**58,6 – 79,2** kg

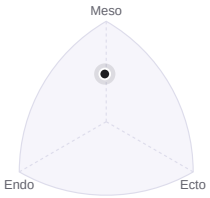
Masa libre de grasa alta: los pesos ideales por talla no aplican.

SOMATOTIPO

Heath-Carter

2,4 – 5,2 – 2,3 endo · meso · ecto

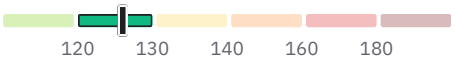
Mesomorfo balanceado

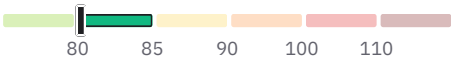


PRESIÓN ARTERIAL

ESC/ESH 2018

Normal

SISTÓLICA 126


DIASTÓLICA 80


REQUERIMIENTO ENERGÉTICO

Mifflin-St Jeor

GASTO ENERGÉTICO TOTAL (GET)

2663 kcal/día

Gasto Energético Basal	**1718** kcal/día

REQUERIMIENTO DE PROTEÍNAS

ACSM

DEPORTISTA

90–150 g/día

1,2–2,0 g/kg de peso real (75,0 kg)

LABORATORIO

ADA 2026 · ATP III

Glucosa en ayunas
104 mg/dL
Rango de prediabetes (ADA)



HbA1c
5,8 %
Rango de prediabetes (ADA)



Colesterol total
214 mg/dL Limítrofe alto



Colesterol HDL
46 mg/dL Intermedio



Colesterol LDL (Sampson (NIH))
139 mg/dL Limítrofe alto



Triglicéridos
160 mg/dL Limítrofe alto

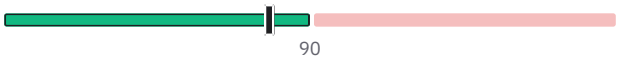


Índice TyG — **9,03** sobre el corte 8,8

RIESGO CARDIOMETABÓLICO

IDF

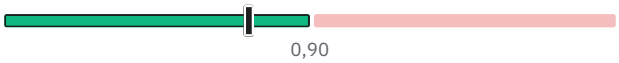
Cintura
82,0 cm Normal



Índice cintura-talla
0,46 Saludable



Índice cintura-cadera
0,85 Bajo riesgo



EVOLUCIÓN

Últimas 3 evaluaciones

Evaluaciones: 15 jun 26 · 24 ago 26 · 7 nov 26

Peso desde el 24 ago 26: −1,6 kg (−2,1 %) en 2,5 meses

PESO	IMC	CINTURA	PAS	PAD
75,0 kg	**23,7** kg/m²	**82,0** cm	**126** mmHg	**80** mmHg
15 jun 26 — 7 nov 26	15 jun 26 — 7 nov 26	15 jun 26 — 7 nov 26	15 jun 26 — 7 nov 26	15 jun 26 — 7 nov 26
Desde la anterior **−1,6 kg**	Desde la anterior **−0,5 kg/m²**	Desde la anterior **−2,0 cm**	Desde la anterior **−4 mmHg**	Desde la anterior **−2 mmHg**
Desde la primera **−3,4 kg**	Desde la primera **−1,0 kg/m²**	Desde la primera **−4,0 cm**	Desde la primera **−8 mmHg**	Desde la primera **−6 mmHg**

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL INTEGRADO

Composición corporal adecuada para deportista, con masa muscular sobre el promedio. Glicemia en ayunas y HbA1c en rango de prediabetes y colesterol total limítrofe alto, relacionados con un consumo frecuente de azúcares simples, evidenciado por la encuesta alimentaria y los exámenes.

TUS METAS CON EL NUTRICIONISTA

- Mantener la masa muscular
- Bajar la cintura a 80 cm
- Glicemia en ayunas bajo 100 mg/dL

INDICACIONES NUTRICIONALES

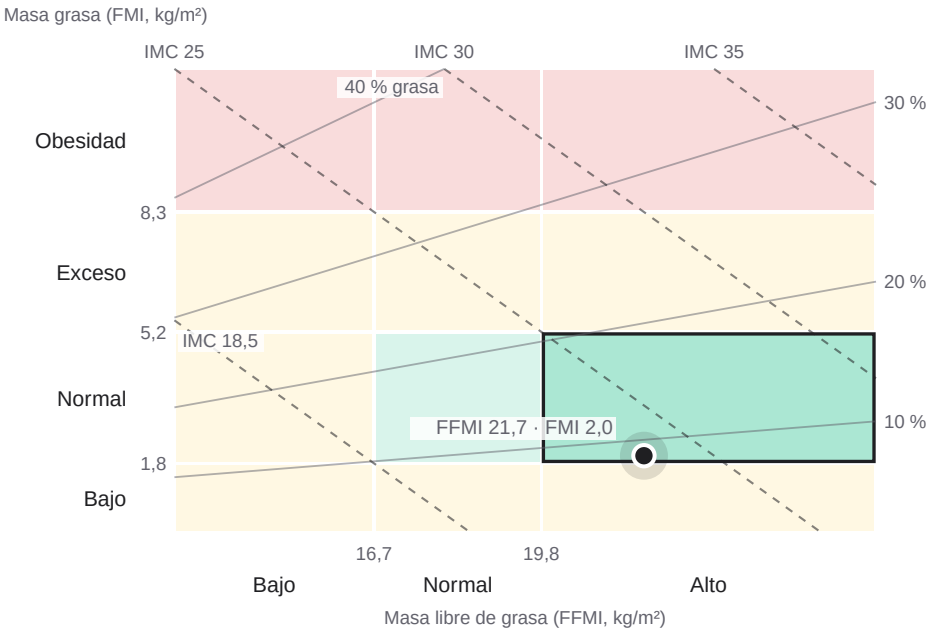
- Reemplazar bebidas azucaradas por agua o infusiones sin azúcar.
- Incluir legumbres 3 veces por semana.
- Colación con proteína después de entrenar.
- Repetir glicemia y perfil lipídico en 3 meses.

Anexo técnico

Análisis detallado y medidas, para el seguimiento profesional.

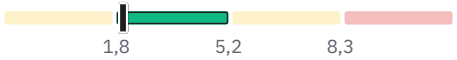
COMPOSICIÓN Y RESERVAS

Hattori 1997 · cortes de Kyle 2003



Índice de masa grasa (FMI)

2,0 kg/m² **Normal**



Índice de masa libre de grasa (FFMI)

21,7 kg/m² **Sobre lo habitual**



Grasa (vertical) y masa libre de grasa (horizontal) por m² de talla. Diagonales: mismo IMC (discontinuas) y mismo % de grasa (continuas).

El FMI usa los cortes de Kyle 2003 y el % de grasa los de Gallagher 2000: por eso pueden clasificar distinto.

ANTROPOMETRÍA DEL BRAZO

Percentiles de Frisancho 1981 · normal entre P10 y P90

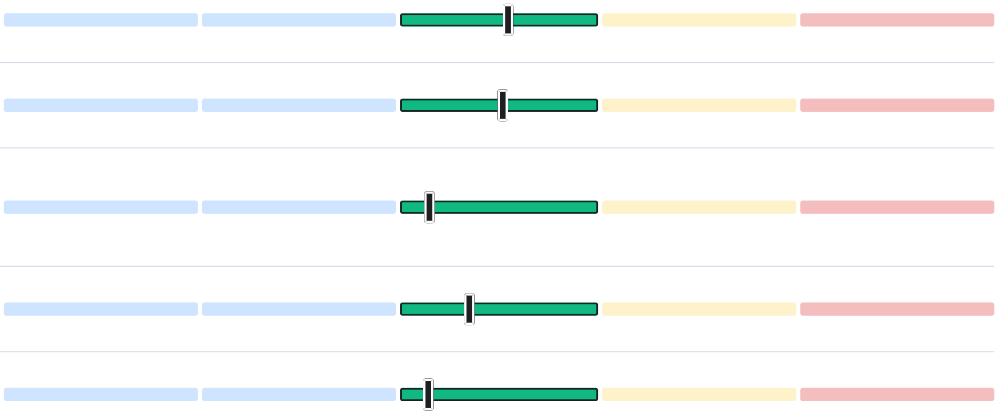
Circunferencia muscular del brazo
284,9 mm P58 **Normal**

Área muscular del brazo
6457,7 mm² P57 **Reserva proteica normal**

Área grasa del brazo
1189,7 mm² P26
Reserva energética normal

Circunferencia del brazo
310 mm P38 **Normal**

Pliegue tricipital
8 mm P25 **Normal**



PROPORCIONALIDAD (PHANTOM)

Z-score frente al modelo de Ross y Wilson · banda: ±1

MASA CORPORAL		
Peso	75,0 kg	**+0,11**
Talla sentado	92,0 cm	**−0,44**
PERÍMETROS		
Cabeza	57,0 cm	**−1,04**
Cuello	38,0 cm	**+0,82**
Brazo relajado	31,0 cm	**+1,18**
Brazo flexionado	34,0 cm	**+1,31**
Antebrazo	28,0 cm	**+1,16**
Muñeca	17,0 cm	**−0,13**
Tórax	98,0 cm	**+1,13**
Cintura	82,0 cm	**+1,46**
Cadera	96,0 cm	**−0,52**
Muslo (1 cm glúteo)	57,0 cm	**−0,31**
Pantorrilla	37,0 cm	**+0,05**
Tobillo	22,0 cm	**−0,51**

PLIEGUES		
Tríceps	8,0 mm	**−1,73**
Subescapular	10,0 mm	**−1,51**
Bíceps	4,0 mm	**−2,09**
Cresta ilíaca	12,0 mm	**−1,61**
Supraespinal	7,0 mm	**−1,95**
Abdominal	12,0 mm	**−1,79**
Muslo frontal	10,0 mm	**−2,09**
Pantorrilla medial	6,0 mm	**−2,20**
PERÍMETROS CORREGIDOS		
Brazo corregido	28,5 cm	**+2,71**
Muslo corregido	53,9 cm	**+1,16**
Pantorrilla corregida	35,1 cm	**+1,70**
Tórax corregido	94,9 cm	**+1,69**
DIÁMETROS		
Biacromial	41,0 cm	**+0,60**
Biiliocristal	28,0 cm	**−1,18**
Tórax transverso	29,0 cm	**−0,11**
Tórax anteroposterior	19,0 cm	**+0,48**
Húmero	7,0 cm	**+0,61**
Biestiloideo	5,7 cm	**+0,86**
Fémur	9,8 cm	**−0,31**

MEDIDAS DE LA CONSULTA

MEDIDAS BÁSICAS	
Talla sentado	**92,0** cm
PLIEGUES CUTÁNEOS	
Bicipital	**4,0** mm
Tricipital	**8,0** mm
Subescapular	**10,0** mm
Muslo	**10,0** mm
Axilar medio	**8,0** mm
Pectoral	**7,0** mm
Abdominal	**12,0** mm
Cresta ilíaca	**12,0** mm
Supraespinal	**7,0** mm
Pantorrilla	**6,0** mm

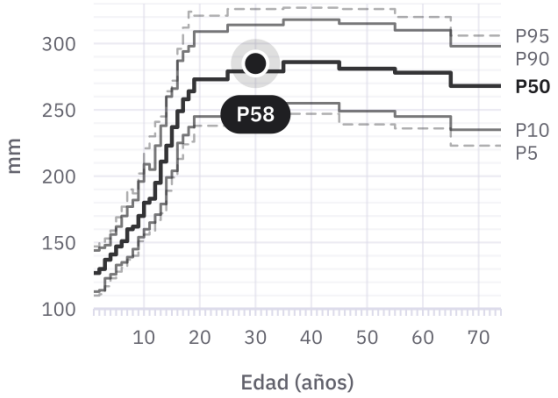
LABORATORIO	
Glucosa en ayunas	**104,0** mg/dL
HbA1c	**5,8** %
Colesterol total	**214,0** mg/dL
Colesterol HDL	**46,0** mg/dL
Triglicéridos	**160,0** mg/dL
DIÁMETROS Y OTROS	
Muñeca	**5,7** cm
Fémur	**9,8** cm
Húmero	**7,0** cm
Biacromial	**41,0** cm
Torácico transverso	**29,0** cm
Torácico anteroposterior	**19,0** cm
Biiliocristal	**28,0** cm

CIRCUNFERENCIAS	
Cefálica	**57,0** cm
Muñeca	**17,0** cm
Cintura	**82,0** cm
Cadera	**96,0** cm
Pantorrilla	**37,0** cm
Antebrazo	**28,0** cm
Brazo relajado	**31,0** cm
Brazo flexionado y contraído	**34,0** cm
Muslo medio	**53,0** cm
Torácica	**98,0** cm
Muslo superior	**57,0** cm
Cuello	**38,0** cm
Mínima de tobillo	**22,0** cm

GRÁFICOS

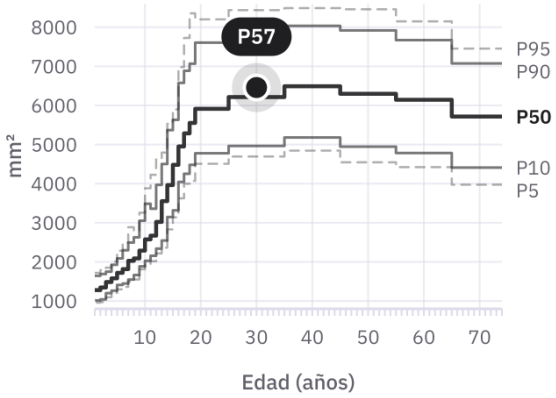
Circunferencia muscular del brazo

Frisancho 1981 · Masculino



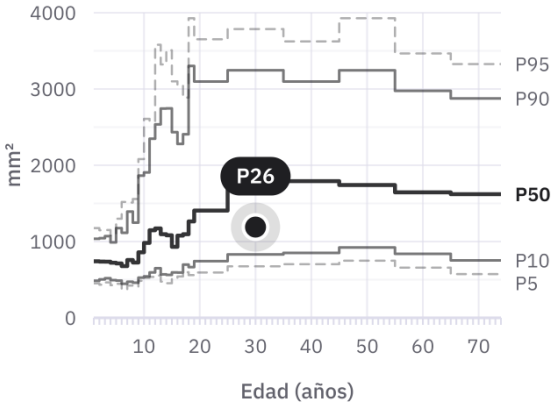
Área muscular del brazo

Frisancho 1981 · Masculino



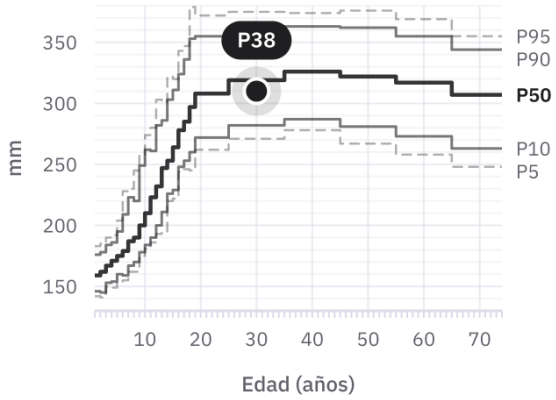
Área grasa del brazo

Frisancho 1981 · Masculino



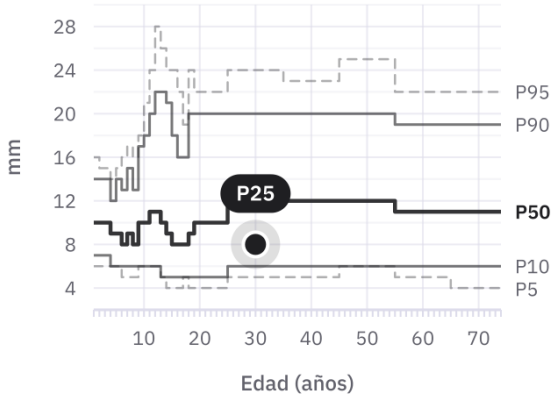
Circunferencia del brazo

Frisancho 1981 · Masculino



Pliegue tricipital

Frisancho 1981 · Masculino



Sígueme en mis redes sociales