MecNutrición
Mente - Equilibrio - Cuerpo
María Eugenia Conde Nutricionista - Dietista

RESULTADOS DE ANTROPOMETRÍA

	Edad	39	PACIENTE:		Clairet Castillo
			Talla		1.49

Variables	*22/02/2026*				*Objetivo 1era fase*
Peso (Kg)	**60.4**				**3**
C. Brazo (cm)	**30**				
C. brazo flexionado (cm)	**29.5**				
C. Cintura (cm)	**83**				
C. abdomen (cm)	**89**				
C. Cadera (cm)	**97.4**				
C. Musl. Medio (cm)	**52**				
C. Pantorrilla (cm)	**35.5**				
P. Bicéps (mm)	**7**				
P. Tricéps (mm)	**15**				
P. Subescapular (mm)	**24**				
P. Abdominal (mm)	**28**				
P. Suprailíaco (mm)	**29**				
P. Supraespinal (mm)	**21**				
P. Muslo (mm)	**18**				
P. Pantorilla (mm)	**14**				
% grasa	**38.9**				**30**
% Musculo	**26.6**				**aumentar**
Fat	**7**				**ok**
C.muñeca					

CALCULOS					*objetivo*
IMC	**27.21**				**>24**
ICC	**0.90**	**riesgo alto**			**>0,80**
sum 4 p	**67.00**				
sum 6 p	**120.00**				
Kg masa grasa	**26.50**				**bajar**
Kg masa muscular	**36.90**				**aumentar**
% Grasa BI	**38.69**				**30.00**
Kg a perder					**-1.00**
A.K.S.	**1.12**				**>1**

Diagnóstico Nutricional: sobrepeso según el IMC, elevadas reservas calóricas y un exceso de tejido adiposo. El índice cintura-cadera de 0.90 refleja un riesgo cardiometabólico elevado, asociado a una distribución de grasa de tipoandroide (central/abdominal). Relacionado con la predisposición a desarrollar enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina o diabetes tipo 2.