Informe de ejemplo. Persona y datos ficticios. Muestra el formato del informe que recibes después de cada valoración ISAK.

🌿 Salud & Rendimiento

Informe antropométrico ISAK · Restringido

Nombre: Carlos Gómez (ejemplo)
Edad: 34
Género: Hombre

Evaluado por: Héctor Serrano Seiz · Dietista-Nutricionista · Col. MAD01043 · Salud & Rendimiento · ISAK nivel 2
Evaluación nº: 2/2 · **Fecha:** 2026-10-12
Días desde la última evaluación: 28

Medidas básicas

	Resultados	2026-09-14	Diferencia
Masa corporal (kg)	78,4	79	-0,6
Talla (cm)	178	178	0

Pliegues

	Resultados	2026-09-14	Diferencia
Tríceps (mm)	8,5	9,5	-1
Subescapular (mm)	11,5	12	-0,5
Bíceps (mm)	4	4,5	-0,5
Cresta ilíaca (mm)	14,5	16	-1,5
Supraespinal (mm)	9,5	10,5	-1
Abdominal (mm)	15,5	17	-1,5
Muslo (mm)	11	12	-1
Pierna (mm)	6,5	7	-0,5

Perímetros

	Resultados	2026-09-14	Diferencia
Brazo relajado (cm)	33,1	33	+0,1
Brazo flex. y contraído (cm)	36	35,8	+0,2
Cintura (cm)	85	86,5	-1,5
Caderas (cm)	98,5	99	-0,5
Muslo medio (cm)	56,6	56,5	+0,1
Pierna (cm)	38,6	38,6	0

Diámetros

	Resultados	2026-09-14	Diferencia
Húmero (cm)	7,1	7,1	0
Biestiloideo (cm)	5,7	5,7	0

	Resultados	2026-09-14	Diferencia
Fémur (cm)	9,9	9,9	0

Composición corporal

	Resultados	2026-09-14	Diferencia
Masa grasa (kg) — Durnin-Womersley (1974)	14,72	15,56	-0,84
% Grasa	18,77	19,69	-0,92
Masa libre de grasa (kg)	63,68	63,44	+0,24
Masa muscular (kg) — Lee (2000)	35,75	35,26	+0,49
% Músculo	45,6	44,6	+1
Índice adiposo-muscular	0,41	0,44	-0,03

Adiposidad

	Resultados	2026-09-14	Diferencia
Sumatorio de 6 pliegues (mm)	62,5	68	-5,5
Sumatorio de 8 pliegues (mm)	81	88,5	-7,5

Muscularidad

	Resultados	2026-09-14	Diferencia
Brazo corregido (cm)	30,43	30,02	+0,41
Muslo corregido (cm)	53,14	52,73	+0,41
Pierna corregida (cm)	36,56	36,4	+0,16
Dif. brazo flexionado – relajado (cm)	2,9	2,8	+0,1

Índices de salud

	Valor	Rango saludable	2026-09-14
Índice cintura-cadera Bajo riesgo de enfermedades crónicas	0.86	<1,00	0.87
Índice de conicidad Riesgo cardiovascular bajo	1.18	<1,4	1.19
Índice cintura-talla Bajo riesgo de enfermedades crónicas	0.48	<0,50	0.49
IMC (kg/m²) Normopeso	24.7	18,5-24,9	24.9

Somatotipo

Endomorfia	2,86	3,12	Moderada adiposidad relativa; la grasa subcutánea cubre los contornos musculares y óseos; apariencia más blanda.
Mesomorfia	5,38	5,25	Alto desarrollo músculo-esquelético relativo; músculos de gran volumen; articulaciones grandes.
Ectomorfia	1,86	1,79	Gran volumen por unidad de altura; extremidades relativamente voluminosas.

Somatotipo de Heath-Carter. La mesomorfia requiere diámetros de húmero y fémur (perfiles Restringido o superiores).

Realizado por: Héctor Serrano Seiz · Dietista-Nutricionista · Col. MAD01043 · Salud & Rendimiento · **E-mail:** nutricionftm@gmail.com

Salud & Rendimiento

Fórmulas estándar publicadas: Durnin-Womersley (1974) (masa grasa), Lee (2000) (masa muscular), Heath-Carter (somatotipo). Los valores pueden diferir ligeramente de otros softwares antropométricos.