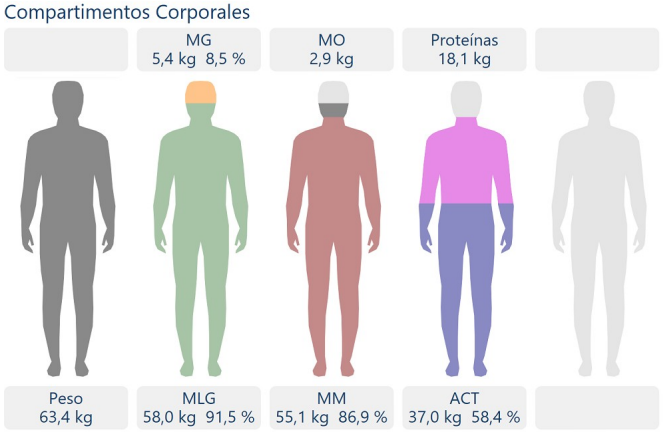
Sexo: Masculino Edad: 44 Años Altura: 173 cm Metabolismo Basal: 1.547 kcal

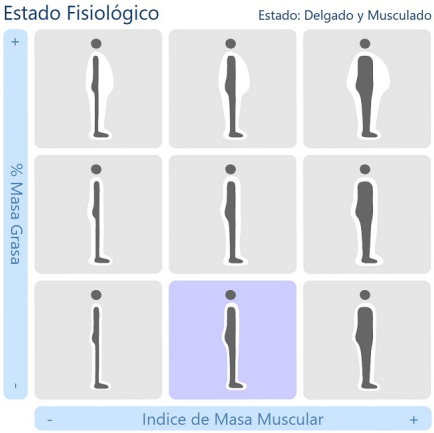
COMPOSICIÓN CORPORAL POR BIA

Del día 31/10/2025

Compartimentos Corporales



Estado Fisiológico



¿QUÉ ES EL ESTADO FISIOLÓGICO?
Esta función de algunos analizadores de TANITA evalúa su complexión física de acuerdo con el nivel de Masa Grasa y Masa Muscular de su cuerpo. A medida que aumenta la actividad y se reduce la cantidad de grasa corporal, también variará la complexión física, en correspondencia.
Aunque es posible que no varíe el peso, la masa muscular y los niveles de grasa corporal pueden estar transformándose, mejorando la salud y reduciendo los riesgos de contraer ciertas enfermedades.

ANÁLISIS BIVA

Del día 31/10/2025

BIVA - Bioelectrical Impedance Vector Analysis



Este análisis permite obtener datos sobre el estado de hidratación y nutrición.

INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS OBTENIDOS

Peso según el IMC

Peso: 63,4 kg Estado: Normo Peso

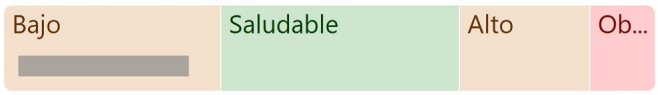
Bajo Peso	Normo	S.I	S.II	Ob.I

21,2

El IMC resultante es de **21,2** y su Metabolismo Basal diario es de **1.643** kcal
Según el **Criterio SEEDO 2000** se considera **Normo Peso**.

Masa Grasa 5,4 kg

Estado: Bajo

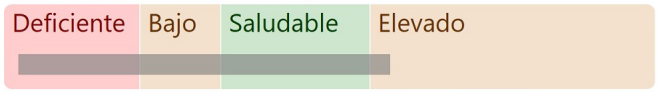


5,4 Kg. de Masa Grasa supone un **8,5%** de su peso. Esto le sitúa en un estado **Bajo**.
El rango saludable está **entre el 10 y el 21%**.

¿QUÉ ES EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL?
El Porcentaje de grasa corporal es la cantidad de grasa corporal expresada como una proporción del peso corporal. Se ha demostrado que la reducción de los niveles excesivos de grasa corporal disminuye el riesgo de ciertas enfermedades tales como la hipertensión arterial, las enfermedades cardíacas, la diabetes y el cáncer.

Masa Libre de Grasa 58 kg

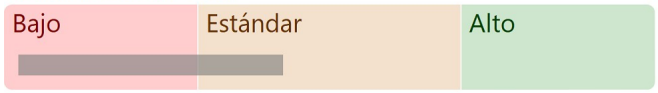
Estado: Elevado



58 Kg. de Masa Libre de Grasa supone un **91,5%** de su peso. Su estado es **Alto**.
El rango saludable está **entre el 79 y el 90%**.

Masa Muscular Total

Estado: Estándar



Los 55,1 Kg de Masa Muscular Total obtenidos, sobre los valores de referencia en relación a la edad y sexo, muestran un estado **Estándar**

¿QUÉ ES LA MASA MUSCULAR?
El valor de masa muscular indicado por el analizador TANITA incluye los músculos esqueléticos, los músculos lisos (tales como los del corazón y del aparato digestivo) así como el agua contenida en los mismos. Los músculos desempeñan un papel importante ya que funcionan como un motor en cuanto a lo que a consumo de energía se refiere.
A medida que aumenta la masa muscular, aumenta el consumo de su energía, lo que le ayuda a reducir los niveles excesivos de grasa corporal y a perder peso de una manera saludable.

Índice de Masa Muscular

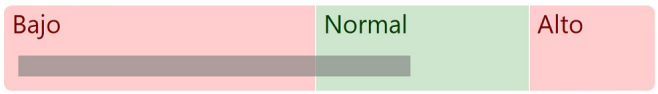
Estado: Medio



Cálculo que ilustra la cantidad de músculo en el cuerpo y lo expresa como una medida numérica (entre 1 y 24). Cuanto más alto sea el valor mayor será el contenido muscular del cuerpo.

Proteínas

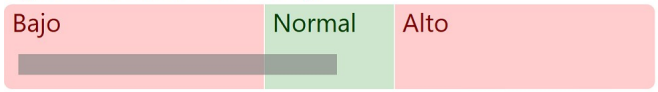
Estado: Normal



En un análisis de composición corporal por bioimpedancia, tener proteínas altas suele indicar buena masa muscular y recuperación. Niveles bajos pueden señalar falta de nutrición o estrés físico.

Agua Corporal Total 37 kg

Estado: Normal



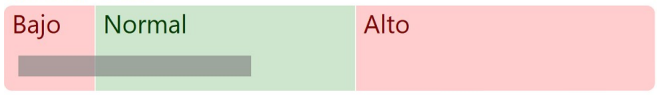
El **58,4%** equivale a 37 Kg. Se encuentra **dentro** del rango de referencia en los hombres que es entre 50 y 65% del peso.

¿QUÉ ES EL PORCENTAJE DE AGUA CORPORAL TOTAL?
Porcentaje de agua corporal total es la cantidad total de líquido que hay en el cuerpo expresada como porcentaje de su peso total.
El agua desempeña un papel vital en muchos de los procesos corporales, y se encuentra en todas las células, tejidos y órganos del cuerpo. El mantenimiento de un porcentaje adecuado de agua corporal total garantizará que el cuerpo funcione de manera eficiente, y reducirá el riesgo de aparición de los trastornos de salud asociados. Los niveles de agua del cuerpo fluctúan naturalmente a lo largo del día. De hecho, el cuerpo tiende a deshidratarse después de una larga noche y se observan diferencias en la distribución de fluidos entre el día y la noche. Ingerir grandes cantidades de comida, beber alcohol, menstruar, enfermarse, hacer ejercicio y bañarse puede provocar variaciones en los niveles de hidratación.
El porcentaje de agua corporal debe servir de guía, y no debe ser utilizado específicamente para determinar el porcentaje de agua corporal total absoluto recomendado.
El porcentaje de agua corporal total tenderá a disminuir a medida que el porcentaje de grasa corporal aumente. Una persona que tenga un alto porcentaje de grasa corporal puede estar por debajo del porcentaje del nivel de agua corporal medio. A medida que pierda grasa corporal, el porcentaje de agua corporal total deberá acercarse gradualmente a los niveles típicos indicados anteriormente.

©2026 Dietowin S.L.

Mineral Óseo

Estado: Normal



2,9 kg

La masa ósea es de **2,9 Kg.**, encontrándose el mismo **dentro** del rango.

Índice de Grasa Visceral

Estado: Bajo



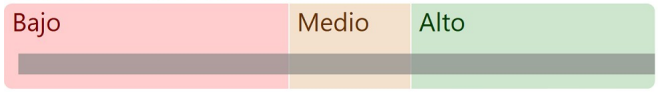
3

El índice de Grasa Visceral es **3** lo que lo sitúa en un estado de **Bajo**.

¿QUÉ ES EL NIVEL DE GRASA VISCERAL?
La grasa visceral es la grasa que se encuentra en el interior de la cavidad abdominal, rodeando los órganos vitales de la zona del tronco (zona abdominal). Las investigaciones han demostrado que aunque el peso y la grasa corporal se mantengan constantes, a medida que se envejece varía la distribución de la grasa en el cuerpo, y que es mucho más probable que ésta se desplace a la zona del tronco, especialmente después de la menopausia.
Asegurándose de tener los niveles sanos de grasa visceral se reducirá el riesgo de contraer ciertas patologías tales como enfermedades cardíacas e hipertensión arterial, retardar la aparición de la diabetes tipo 2, etcétera.

Índice de Tasa Metabólica

Estado: Alto



21

De su Índice de Tasa Metabólica de **21** se determina que su edad metabólica equivale a una persona de **28** años.

Edad Metabólica

Estado: Menor



28 Años

La edad metabólica refleja cómo funciona tu cuerpo respecto a tu edad real. Un valor bajo sugiere buena eficiencia uno alto puede indicar hábitos mejorables.

¿QUÉ ES LA EDAD METABÓLICA?
Esta función del analizador TANITA calcula su Metabolismo Basal e indica la edad media asociada a ese tipo de metabolismo.
Si la edad metabólica es mayor que la edad real, ello es una señal de que necesita mejorar su actividad metabólica. Hacer más ejercicios ayudará a la creación de tejido muscular sano, lo que a su vez mejorará su edad metabólica.

Metabolismo Basal

Estado: Alto



1.643 kcal

El metabolismo basal indica la energía que tu cuerpo gasta en reposo. Un valor más alto o más bajo orienta ajustes en alimentación i actividad para afinar tu equilibrio energético.

¿QUÉ ES EL METABOLISMO BASAL (MB) O TASA METABÓLICA BASAL?
El MB es el nivel mínimo de energía que su cuerpo necesita para funcionar eficientemente en reposo, incluyendo los órganos del sistema respiratorio y circulatorio, el sistema nervioso, el hígado, los riñones y otros órganos. Durante la actividad física se quema energía y será mayor cuanto más vigorosa sea dicha actividad, mayor será la cantidad de calorías que se queme. Ello se debe a que el músculo estriado (que representa aproximadamente un 40% del peso corporal) funciona como un motor y utiliza una gran cantidad de energía. El metabolismo basal se ve afectado en gran medida por la cantidad de músculos que tenga; el aumento de la masa muscular ayuda al metabolismo basal. Tener un metabolismo basal más elevado aumentará la cantidad de calorías quemadas y ayudará a reducir la cantidad de grasa corporal. En cambio un metabolismo basal bajo hará que resulte más difícil perder grasa corporal y peso total en general.

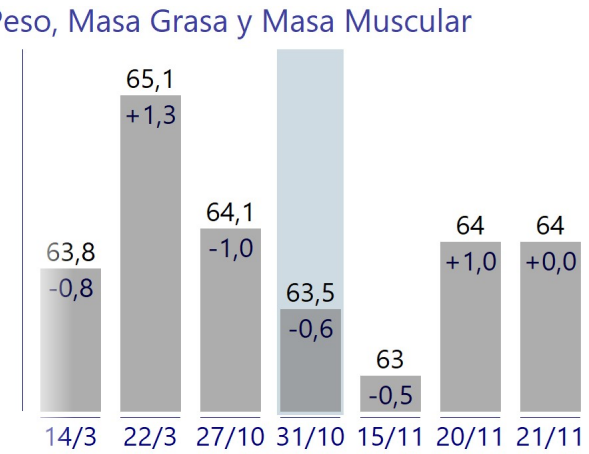
©2026 Dietowin S.L.

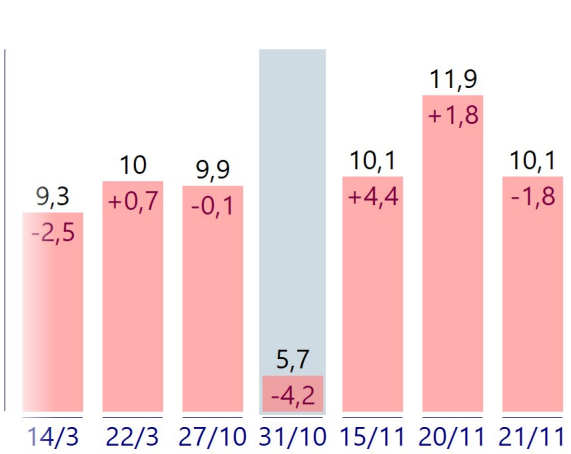
Composición Corporal

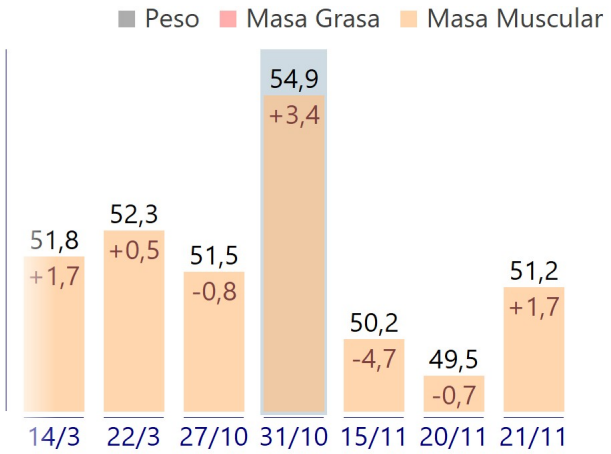
SUITE BIOLOGICA 11.0

PACIENTE PRUEBA
Jueves, 8 Enero 2026

Peso, Masa Grasa y Masa Muscular







©2026 Dietowin S.L.

Este informe tiene solamente carácter informativo.