

Evaluación generada con el software R-Fit (www.rfit.cl)

claudio egaña

Esta evaluación fue creada el 2020-04-16 13:43:23

Datos de entrada

Edad Cronológica	23 años	Estatura	18000 cm.
Sexo	Masculino	Perímetro Cintura	102 cm.
IMC (Indice masa corporal)	27.78	Perímetro Cadera	100 cm.
Edad Fisiológica	20 años	Perímetro Brazo Derecho	30 cm.
% Grasa	26.5%	Perímetro Pierna Derecha	50 cm.
Grasa Visceral	12 a 15	Presión Sistólica	100 mmHg.
Peso	90 Kg.	Presión Diastólica	90 mmHg.
% Masa Muscular	40.5%	Fuma	Si
IMB (Indice Metábólico Basal)	2160 calorías	Alcohol	No

Composición corporal

% Grasa	26.5%
% Masa Muscular	40.5
% Masa Residual y otros	33%
Peso Graso	23.85 Kg.
Peso Muscular	36.45 Kg.
Masa Residual y otros	29.7 Kg.
Grasa Visceral (Puntos)	12 a 15
IMC (Índice Masa Corporal)	27.78
Peso Total	90 Kg.

Análisis Diámetro Cintura

Diámetro Cintura Actual: 102 cm.

Aceptable	Sobre lo normal	Riesgo
90	90 - 95	95

Análisis Grasa Corporal

Grasa Corporal Actual: 26.5%

Aceptable	En forma	Elite
13.2	11	8.8

Análisis Masa Muscular

Masa Muscular Actual: 40.5%

Aceptable	Normal	En forma	Elite
45	46 - 48	49 - 52	53 - 55

Análisis Grasa Visceral

Grasa Visceral Actual: 12 a 15 Puntos

Bueno	Malo	Muy Malo
Hasta 9	Entre 10 y 14	Mayor a 15

Entrenamiento

Gasto Metabólico Entrenamiento (En base entrenamiento 60 minutos)

Tipo de Esfuerzo	Mínimo	Máximo	Promedio	Volumen Entrenamiento (%)	Volumen Entrenamiento (Minutos)
Calentamiento	130	140	135	5%	3
Aeróbica	142	154	148	50%	30
Incremento	156	170	163	45%	27

Gasto Calórico de la clase: 709

Frecuencia Cardíaca Mínima	Frecuencia Cardíaca Máxima
130 PPM	170 PPM

PPM: Pulsaciones por minuto

Scoring: -0.63

Nivel de Entrada: En forma

Nivel de Entrenamiento: Intermedio

Nivel de Entrada	Scoring	Nivel de la Clase
Alto Riesgo	3.6 - 7	Nivel Básico
Riesgo	2.6 - 3.5	Nivel Básico
Sedentario	1.1 - 2.5	Nivel Básico
Normal Sedentario	0.3 - 1	Nivel Intermedio
Normal	-0.5 - 0.2	Nivel Intermedio
En Forma	-1.5 - -0.6	Nivel Intermedio
Deportivo	-2.9 - -1.6	Nivel Avanzado
Atlético	-3.9 - -3	Nivel Avanzado
Elite	-5 - -4	Nivel Avanzado

Requerimiento Nutricional

Requerimiento Calórico

Mínimo	2381
Promedio	2500
Máximo	2625

Requerimiento Macronutrientes

Proteínas	47%
Carbohidratos	40%
Lípidos y Otros	13%

Tener ingestas cada 200 minutos (aproximadamente).
Consumir un promedio de 2 litros de agua.

Datos Clínicos

Temperatura: 35

Dificultad para respirar: No

Enfermedades ECNT

Hipertensión	(Tratada)
Obesidad	(No Tratada)

Enfermedades Autoinmune

El usuario no registra enfermedades autoinmune en esta evaluación

SEMÁFORO NUTRICIONAL



Evitar el consumo de los siguientes alimentos:

Alimentos con adición de azúcares y/o exceso de grasas saturadas como : Azúcar, miel en cantidad excesiva, productos de repostería, chocolate, frutas confitadas, manjar, dulce de membrillo, mermelada, postres de leche enteros y con adición de azúcar, conservas en almíbar; néctar azucarados; bebidas azucaradas, aguas saborizadas con azúcar, Frituras, manteca, mantequilla, margarina, mayonesa, yogurt azucarados, cremas, embutidos (Paté, vienasas, chorizos, cecinas), vísceras, comida chatarra (hamburguesas; completos; churrascos; pizzas, etc) frutos secos confitados o con adición de sal; papas fritas, ramitas, o cualquier tipo de snack de ese tipo, queso amarillo (gouda, mantecoso,etc).



Preferir el consumo de los siguientes alimentos:

Agua, Agua saborizada con cítricos o hierbas, frutas, verduras, legumbres, cereales integrales(pan integral, avena, arroz integral, cereales integrales para el desayuno, etc), frutos secos (porcionados sin adición de azúcar o sal), lácteos libres de azúcar(yogurt y leche), Quesillo, queso chacra, queso fresco, frutos secos (porcionados sin adición de azúcar o sal), barras de cereal sin azúcar, Infusiones de hierbas, huevo, pescados, carnes rojas de cortes magros, pollo, pavo, chia, linaza, palta, jaleas sin azúcar.

MACRONUTRIENTES

Proteínas: Se encuentran en carnes rojas, blancas, lácteos, legumbres, huevo, soja. Ayudan a formar tejidos y estructura. Aportan 4 calorías por gramo.

Carbohidratos: Se encuentran en la mayoría de los alimentos, sus principales fuentes son; los derivados del trigo(harina de trigo, pan, pastas,etc), granos(arroz, maíz, etc), cereales, frutas y verduras. Su principal función es entregar energía y aportan 4 calorías por gramo.

Lípidos: Se encuentran principalmente en aceites (oliva, canola, pepita de uva, etc), frutos secos, palta, pescados grasos. Su principal función es ser una reserva energética y aportan 9 calorías por gramo.

RECOMENDACIONES FAO

- Frutas, verduras, legumbres (tales como lentejas y alubias), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz moreno no procesados).
- Al menos 400 g (o sea, cinco porciones) de frutas y hortalizas al día (2), excepto papas, batatas, mandioca y otros tubérculos feculentos.
- Menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres (2, 7), que equivale a 50 gramos (o unas 12 cucharaditas rasas) en el caso de una persona con un peso corporal saludable que consuma aproximadamente 2000 calorías al día, aunque para obtener beneficios de salud adicionales lo ideal sería un consumo inferior al 5% de la ingesta calórica total (7). Los azúcares libres son todos aquellos que los fabricantes, cocineros o consumidores añaden a los alimentos o las bebidas, así como los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes y los zumos y concentrados de frutas.
- Menos del 30% de la ingesta calórica diaria procedente de grasas (1, 2, 3). Las grasas no saturadas (presentes en pescados, aguacates, frutos secos y en los aceites de girasol, soja, canola y oliva) son preferibles a las grasas saturadas (presentes en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la nata, el queso, la mantequilla clarificada y la manteca de cerdo), y las grasas trans de todos los tipos, en particular las producidas industrialmente (presentes en pizzas congeladas, tartas, galletas, pasteles, obleas, aceites de cocina y pastas untables), y grasas trans de rumiantes (presentes en la carne y los productos lácteos de rumiantes tales como vacas, ovejas, cabras y camellos). Se sugirió reducir la ingesta de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta total de calorías, y la de grasas trans a menos del 1% (5). En particular, las grasas trans producidas industrialmente no forman parte de una dieta saludable y se deberían evitar (4,6).
- Menos de 5 gramos (aproximadamente una cucharadita) al día (8). La sal debería ser yodada.

Link: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>