

# Informe de Resultados



Nombre \_\_\_\_\_  
 CURP \_\_\_\_\_  
 Correo-E \_\_\_\_\_  
 Estado CIUDAD DE MÉXICO  
 Municipio ÁLVARO OBREGÓN  
 Institución LUIS R. ALARCON  
 Responsable \_\_\_\_\_

CCT		
Sexo	HOMBRE	
Generales	Actual	Anterior
Fecha Exámen	21/08/2018	
Edad/Años	11	
Estatura/m	1.49	
Peso/kg	44.0	
Generación	2007	

Capacidad funcional®



Este informe NO ES UNA PRESCRIPCIÓN MÉDICA. Es un informe de los resultados con los rangos y niveles obtenidos en la Evaluación de Capacidad Funcional, y tiene por objetivo orientar a la persona sobre su capacidad funcional. En caso de que el nivel de cualquier resultado sea menor a saludable ó tenga alguna duda favor de preguntar a su evaluador o bien consultar a su médico especialista.

## CAPACIDAD FUNCIONAL



Rango	70 - 79.99	
Resultado	Actual	Anterior
Porcentaje	80.33	
Nivel	ALTO	



## PORCENTAJE DE GRASA (%)

Rango	14 - 23	
Resultado	Actual	Anterior
Porcentaje	21	
Nivel	SALUDABLE	



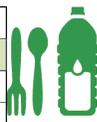
## ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) SZ

Rango	-0.99 a 0.99	
Resultado	Actual	Anterior
Score Z	0.84	
Nivel	NORMAL	

## NUTRIMETRÍA



Rango	4 - 6 - 8	
Resultado	Actual	Anterior
Esquema	6	
Nivel	SALUDABLE	



## INGESTA CALÓRICA Y AGUA

Métrica	Actual	Anterior
Kcal	1705	
Puntos	24	
Lts agua	2.1	



## EJERCICIO TOTAL Y TIEMPO ÓPTIMO

Resultado	Actual	Anterior
Tiempo min	47	
Distancia m	2808	
Ejercicio extra	4500	

## RIESGO /SÍNDROME METABÓLICO



Rango	0/3	
Resultado	Actual	Anterior
Riesgo	ALTO	
Medida	2/3	



## PRESIÓN SISTÓLICA

Rango	105 - 120	
Resultado	Actual	Anterior
Hmmg	87	
Riesgo	HIPOTENSION	



## PRESIÓN DIASTÓLICA

Rango	60 - 80	
Resultado	Actual	Anterior
Hmmg	59	
Riesgo	HIPOTENSION	

## DIÁMETRO CINTURA



Rango	62.7 - 74.3	
Resultado	Actual	Anterior
cm/Índice	72	
Riesgo	SIN RIESGO	



## FUERZA DE ABDOMEN/ REPETICIONES

19 - 20	Rango	33
Resultado	Actual	Anterior
watts/kg	8.80	
Nivel	ATLETA	



## FUERZA DE BRAZOS/ REPETICIONES

11 - 17	Rango	6
Resultado	Actual	Anterior
watts/kg	162.00	
Nivel	POBRE	

## VELOCIDAD/COORDINACIÓN/SEGUNDOS



Rango	13.5 - 11.2	
Resultado	Actual	Anterior
Segundos	13.000	
Nivel	SALUDABLE	



## EQUILIBRIO

Rango	23 - 32	
Resultado	Actual	Anterior
Segundos	3	
Nivel	POBRE	



## FUERZA DE PIERNAS/ CENTÍMETROS

Rango	148 - 164 132	
Resultado	Actual	Anterior
watts/kg	24.93	
Nivel	BAJO	

## FLEXIBILIDAD CENTÍMETROS



Rango	2 - 5	
Resultado	Actual	Anterior
Centímetros	0	
Nivel	BAJO	



## CONSUMO MÁX OXÍGENO/ml

Resultado	Actual	Anterior
Real	1.961	
Teórico	1.727	
Nivel	ALTO	



## PRUEBA AERÓBICA Y SATURACIÓN

Resultado	REPOSO	ACTIVIDAD
COURSE NAVETTE	4	
SO2 R/A	93	87
Pulso R/A	60	167

## HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA



Rango	12 - 16	
Resultado	Actual	Anterior
Puntos	13	
Nivel	SALUDABLE	



## HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

Rango	22 - 29	
Resultado	Actual	Anterior
Puntos	19	
Nivel	BAJO	



## FACTORES DE RIESGO

Resultado	Puntos	Riesgo
Alcohol	21	SIN RIESGO
Tabaco	20	SIN RIESGO
Sueño	10	SIN RIESGO

## POSTURA



Rango	100 - 83	
Resultado	Actual	Anterior
Porcentaje	ND	
Nivel	ND	



## ATENCIÓN

Rango	100	
Resultado	Actual	Anterior
Porcentaje	3.33	
Nivel	3.33	



## RIESGO EMOCIONAL

Resultado	Actual	Anterior
A	ND	ND
B	ND	ND
C	ND	ND

## RESULTADO GENERAL DE NUTRIMETRÍA

FELICIDADES. La relación entre el peso y la talla es correcta por lo que le exhortamos a continuar cuidado el buen balance de su alimentación.

## RECOMENDACIÓN GENERAL

Recomendación. Mantener la dieta correcta y hacer los ejercicios de este reporte.

Adicionalmente a los ejercicios y la carrera establecida se deben realizar entre 3,000 y 5,000 metros de caminata simple durante uno o dos momentos del día. Debemos recordar que el efecto de alimentos y ejercicio requieren tener una vida más activa y evitar estar sentados más de una hora seguida.

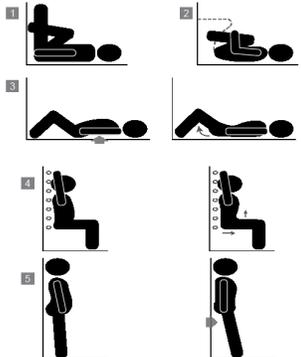
## Para mejorar tu capacidad funcional te recordamos realizar los siguientes ejercicios

Calentamiento 6 min				Rotación de tobillos, rodillas, cadera, brazos, desplazamientos laterales, al frente y atrás, Stretch de pantorrilla y cuádriceps																																																				
 <table border="1"> <tr><td>S</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>R</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>0</td></tr> <tr><td>T/D</td><td>32</td><td>32</td><td>32</td><td>0</td></tr> </table>				S	1	2	3	4	R	2	2	2	0	T/D	32	32	32	0	 <table border="1"> <tr><td>S</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>R</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>0</td></tr> <tr><td>T/D</td><td>34</td><td>36</td><td>36</td><td>0</td></tr> </table>				S	1	2	3	4	R	2	2	2	0	T/D	34	36	36	0	 <table border="1"> <tr><td>S</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>R</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>0</td></tr> <tr><td>T/D</td><td>36</td><td>39</td><td>39</td><td>0</td></tr> </table>				S	1	2	3	4	R	2	2	2	0	T/D	36	39	39	0
S	1	2	3	4																																																				
R	2	2	2	0																																																				
T/D	32	32	32	0																																																				
S	1	2	3	4																																																				
R	2	2	2	0																																																				
T/D	34	36	36	0																																																				
S	1	2	3	4																																																				
R	2	2	2	0																																																				
T/D	36	39	39	0																																																				
<p>Posición de pie, brazos y piernas extendidos y separados. Flexión del tronco al frente tocando la punta del pie derecho, luego al centro y luego el izquierdo sin muelleo. Regresar a la posición inicial y flexión del tronco atrás y regresar a la posición inicial.</p>				<p>Posición de acostado boca arriba con las manos cruzadas en el pecho, piernas separadas a la distancia de los hombros. Elevar el tronco hasta llegar a la posición de sentado.</p>				<p>Posición de acostado boca abajo, brazos extendidos laterales al cuerpo y las manos apoyadas en el piso, levanto la cabeza, las piernas y los brazos haciendo arco, sostener 2 segundos, regresar a la posición inicial.</p>																																																
 <table border="1"> <tr><td>S</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>R</td><td>24</td><td>25</td><td>25</td><td>0</td></tr> <tr><td>T/D</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>				S	1	2	3	4	R	24	25	25	0	T/D					 <table border="1"> <tr><td>S</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>R</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>0</td></tr> <tr><td>T/D</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>				S	1	2	3	4	R	2	2	2	0	T/D					<p><b>Tiempo (minutos) y distancia (metros) de carrera</b></p> <p><b>28</b>      <b>2,808</b></p>																		
S	1	2	3	4																																																				
R	24	25	25	0																																																				
T/D																																																								
S	1	2	3	4																																																				
R	2	2	2	0																																																				
T/D																																																								
<p>Acostado boca abajo pecho pegado al piso. Codos pegados al pecho. Elevo el cuerpo (lagartija completa) apoyando sobre las puntas de los pies y elevo la cadera al máximo y regreso a la posición inicial.</p>				<p>Posición de costado boca arriba con las manos cruzadas en el pecho, piernas separadas a las distancias de los hombros, elevo el tronco hasta llegar a la posición de sentado. Regreso lentamente a la posición inicial.</p>				<p><b>Incrementos trimestrales teóricos</b></p> <p><b>3,089</b>      <b>3,370</b>      <b>3,650</b></p>																																																

## Recuerda que también necesitas una alimentación balanceada por lo que te recomendamos seguir con la siguiente dieta

Distribución de alimentos		Calorías	Puntos/porcentaje	Carbohidratos	Proteínas	Lípidos	Recomendaciones
		1705	24	14	4	6	
			100	58.33	16.67	25.00	
Grupo de Alimentos	Total	Puntos/ Desayuno	Puntos/ colocación 1	Puntos/ comida	Puntos/ colocación 2	Puntos/ cena	1. Establece y respeta horarios de alimentación/ 2. Procura no dejar mucho tiempo entre comidas./ 3. Evita grasa adicional a la preparación de alimentos./ 4. Toma tu recomendación de agua natural del reporte./ 5. Prefiere cereales integrales./ 6. Ingerir un mínimo de 3 puntos de verduras./ 7. Toma tu último alimento a menos 3 horas antes de dormir.
Cereales y tubérculos	8	2 tortillas de maíz		1 taza de sopa de pasta y 1 bolillo sin migajón		1 telera	
Frutas	3	1	1 plátano		2 mandarinas		
Leguminosas	1	1	1/4 de taza de frijoles refritos				
De origen animal	3	1	25 g de queso Oaxaca	160 g de pescado		1/2 pieza de salchicha de pavo	
Lácteos	2		1/2 taza de yogurt de sabor			3/4 taza de leche	
Grasas	5	1	Considerar en los frijoles refritos	5 almendras picadas	2 cucharaditas de aceite de olivo y 3/4 pieza de aguacate	5 almendras	
Azúcares y accesorios	2		1	Esta ración de azúcar considerar en el yogurt de sabor	250 ml de agua de sabor		
Verdura y Alimentos s/v calórico	3	1	1/2 taza de ensalada de nopalitos y 1 taza de té sin azúcar	1 taza de brócoli, y champiñón para el pescado		2 tazas de lechuga y jitomate y 1 taza de té sin azúcar	
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>3.5</b>	<b>8.5</b>	<b>1.5</b>	<b>4.5</b>	

## También te recomendamos realizar los siguientes ejercicios para mejorar tu postura

	<p>1. Acostado boca arriba, piernas flexionadas, elevar la cabeza (medio abdominal) y sostener 2 segundos (cinco veces). 2-3. Bajar pasar las manos atrás y hacer arco con la espalda y sostener 2 segundos (cinco veces). 4. Flexionar las rodillas sobre el pecho y hacer balanceo sobre la espalda (despacio, cinco veces). 5. Tomar posición sentado y realizar flexión del tronco adelante (sin botar, cinco veces). 6. Boca arriba con una pierna, tratar de tocar con el codo del brazo contrario, flexionar la otra pierna y tratar de tocar con el otro codo (cinco veces cada una). 7. En posición de lagartija flexionar una pierna hasta llevar la rodilla adelante y realizar 5 basculaciones con la cadera y cambiar de pierna. 8. De posición de pie, encorvar la espalda y bajar lentamente hasta doblar las rodillas lo más que se pueda sin forzarlas (cinco veces).</p>		<p>1. De costado sobre la espalda extender una pierna sobre la pared y flexionar la pierna contraria. Repetir tres veces con cada pierna. 2. Flexionar ambas piernas luego colocarlas sobre la pared y bascular la cadera hacia arriba (cinco veces). 3. Posición boca arriba con piernas flexionadas a 45 grados y hacer arco de espalda, sostener 2 segundos, bajar y bascular la cadera hacia adelante (cinco veces). 4. De sentado apoyado en la pared bascular la cadera hacia adelante y regresar (muy lento, cinco veces). 5. Parado apoyado en la pared y hacer arco con la espalda (cinco veces, mantener dos segundos y regresar).</p>
---	--	--	--

En el caso de pie plano realizar cuando menos dos veces por día ejercicios arrugando el periódico, levantando y lanzando objetos (lápices, trapos, pelotas de tela o cuerdas) con los dedos de los pies y descalzos. El objetivo de estos ejercicios es fortalecer los músculos del pie.

NOTA: Adicionalmente a la distancia y tiempo de ejercicio recomendados, es necesario caminar diariamente, entre 3,000 y 5,000 metros, preferentemente en pausas de 10 o 15 minutos. Lo importante es estar lo más activo posible todos los días.