Alex — ejemplo ficticio. Todos los números y observaciones son ilustrativos; no se analizó ninguna foto.

GRASA CORPORAL ESTIMADA · A PARTIR DE TU FOTO

20–26%

Punto medio ≈ 23%

Categoría: **Promedio (Hombre)** · Calidad de la foto: **Buena**

Más delgado que alrededor del 53–87% de los hombres de tu edad

Una estimación a partir de una sola foto, no una DEXA. La pose, la ropa y la luz pueden variarla en varios puntos porcentuales.





Tus tres prioridades

1. Pierde grasa despacio

Un déficit de 300–500 kcal al día (página 7) llega a cerca de 20 % en unas 4–8 semanas (página 6).

2. Proteína en cada comida

130–180 g al día: unos 40 g en cada una de cuatro comidas.

3. Próxima foto el 2026-12-20

Cuatro semanas después de este informe, con la misma configuración (página 8).

Tres observaciones de esta foto

1. Observación de ejemplo: los hombros muestran una ligera separación respecto a la parte superior de los brazos.
2. Observación de ejemplo: la cintura tiene un contorno suave, sin separación abdominal clara.
3. Observación de ejemplo: una vista frontal relajada dejaría sin ver los contornos laterales y de la espalda.

Alex — ejemplo ficticio. Todos los números y observaciones son ilustrativos; no se analizó ninguna foto.

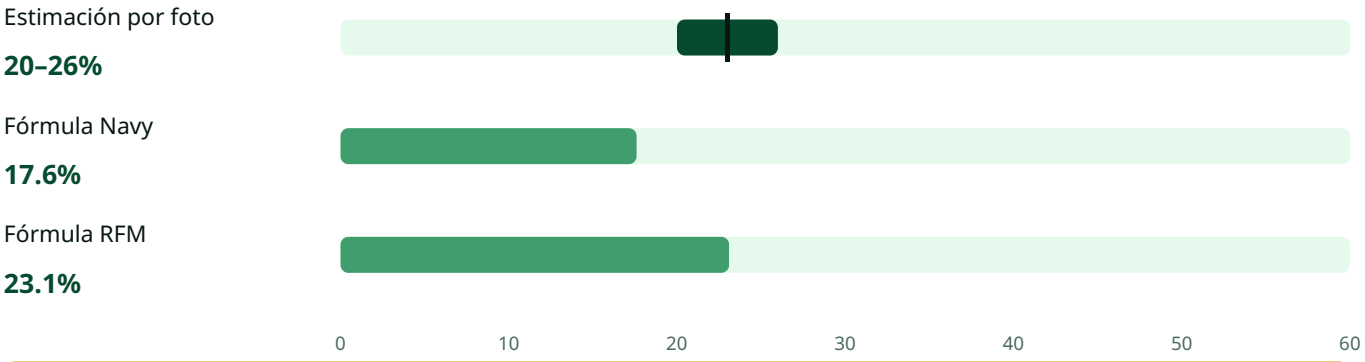
02 Método y error

Tu rango sale de una sola foto, interpretada por un modelo de visión con una instrucción fija y verificada frente a límites estrictos (3–60 %, al menos 6 puntos de ancho). Es una estimación visual, no una medición de la composición corporal.

Pose	Inclinarse, girar o tensar el abdomen cambia cómo se ven la cintura y las caderas y puede mover la estimación varios puntos.
Luz	La luz desde arriba acentúa las sombras y hace que la definición parezca mayor; una luz frontal plana la oculta.
Ropa	La ropa ajustada muestra los contornos; la tela holgada los oculta y vuelve la foto «limitada».
Cámara	Un objetivo gran angular cerca del cuerpo distorsiona las proporciones; un móvil a 2–3 m y a la altura de la cintura distorsiona menos.

En las pruebas de viabilidad detrás de esta herramienta, la estimación de la foto difirió de un valor de referencia en 4,3 puntos porcentuales de media (3 fotos). Toma el centro del rango como una guía aproximada y el rango como la respuesta honesta.

Contrastar con fórmulas



La foto y la fórmula difieren en más de 5 puntos. Usan entradas distintas y cada una tiene su propio error, así que el informe no las promedia.

La fórmula Navy (Hodgdon & Beckett, 1984) usa cuello, cintura y, en mujeres, caderas junto con la altura. RFM (Woolcott & Bergman, 2018) usa altura y cintura. La colocación de la cinta cambia ambas en unos pocos puntos.

Fuentes: Hodgdon JA, Beckett MB. Naval Health Research Center, 1984 · Woolcott OO, Bergman RN. Sci Rep 2018;8:10980.

Alex — ejemplo ficticio. Todos los números y observaciones son ilustrativos; no se analizó ninguna foto.

03 Zonas (parte 1 de 2)



La foto con la que se hizo esta estimación.

Hombros y brazos

LO QUE ES VISIBLE

Ejemplo: un contorno de hombros redondeado y una ligera definición en la parte superior de los brazos.

CON QUÉ PRECISIÓN LO MUESTRA UNA SOLA FOTO

La luz y la posición de los brazos pueden cambiar la separación aparente. Esto no puede establecer el tamaño ni la fuerza muscular.

Pecho

LO QUE ES VISIBLE

Ejemplo: un contorno del pecho suave, con separación visible limitada.

CON QUÉ PRECISIÓN LO MUESTRA UNA SOLA FOTO

Una vista frontal no puede distinguir la composición del tejido; la ropa y la postura afectan al contorno.

DEFINICIÓN VISIBLE

En este ejemplo ficticio, los hombros y la parte superior de los brazos muestran una ligera definición visible. Esto describe la apariencia, no la masa muscular.

Una foto muestra contornos y definición visible. No puede mostrar porcentajes de grasa regionales, grasa visceral ni masa muscular, y el informe no los estima.

Alex — ejemplo ficticio. Todos los números y observaciones son ilustrativos; no se analizó ninguna foto.

04 Zonas (parte 2 de 2)



La foto con la que se hizo esta estimación.

Abdomen y cintura

LO QUE ES VISIBLE

Ejemplo: un contorno de cintura suave y líneas abdominales tenues.

CON QUÉ PRECISIÓN LO MUESTRA UNA SOLA FOTO

Esto no es una medición de grasa visceral ni regional. La respiración y el ángulo de la cámara cambian la apariencia.

Caderas y muslos

LO QUE ES VISIBLE

Ejemplo: la parte superior de los muslos y las caderas tienen un contorno suave y continuo.

CON QUÉ PRECISIÓN LO MUESTRA UNA SOLA FOTO

Una sola vista frontal deja los laterales sin ver. No se puede inferir ningún porcentaje regional de grasa.

CONTORNOS

El ejemplo ficticio tiene una cintura ligeramente definida y una silueta suave en las caderas. Estas notas no miden la grasa regional.

Alex — ejemplo ficticio. Todos los números y observaciones son ilustrativos; no se analizó ninguna foto.

05 Valores derivados

Estos números son un cálculo a partir de tu peso y del rango estimado. La masa libre de grasa aquí es todo lo que no es grasa (músculo, hueso, órganos, agua), así que no es masa muscular.

SEXO	EDAD	ESTATURA	PESO	CINTURA
Hombre	34	180 cm	82 kg	88 cm

Tus datos · 20–26%



MASA MAGRA (SIN GRASA)	MASA GRASA
60.7 kg – 65.6 kg	16.4 kg – 21.3 kg

	20–26%
FFMI	18.7 – 20.2
FFMI normalizado (1,80 m)	18.7 – 20.2
Relación cintura-estatura	0.49



El FFMI (índice de masa libre de grasa) es la masa libre de grasa dividida entre la altura al cuadrado. El valor normalizado lo ajusta a una altura de 1,80 m (Kouri et al., 1995).

Relación cintura-altura: una cintura por debajo de la mitad de tu altura (por debajo de 0,5) es el umbral de cribado de uso habitual (Ashwell & Hsieh, 2005).

COMPARADO CON ADULTOS DE TU EDAD

Tu rango es más delgado que alrededor del 53–87% de los hombres de 34 años en una muestra de referencia de EE. UU. medida con DXA.

La DXA suele dar unos puntos más que los métodos por foto y cinta, así que tómalo como una posición aproximada, no como un ranking.

Fuentes: Kouri EM et al. Clin J Sport Med 1995;5:223–228 · Ashwell M, Hsieh SD. Int J Food Sci Nutr 2005;56:303–307. · Kelly TL, Wilson KE, Heymsfield SB. PLoS ONE 2009;4(9):e7038 (NHANES 1999–2004, Table S2, non-Hispanic white adults).

Alex — ejemplo ficticio. Todos los números y observaciones son ilustrativos; no se analizó ninguna foto.

06 Escenarios objetivo

Cuánto pesaría tu cuerpo con otro nivel de grasa corporal si la masa libre de grasa se mantuviera igual, y con algo de masa libre de grasa ganada. Pura aritmética a partir del centro de tu rango; no es un objetivo que fijemos por ti.

ESCENARIO	GRASA CORPORAL	PESO	CAMBIO
Ahora (punto medio)	23%	**82 kg**	—
3 puntos menos, misma masa magra	20%	**78.9 kg**	−3.1 kg
5 puntos menos, misma masa magra	18%	**77 kg**	−5 kg
+2 kg de masa magra, mismo % de grasa corporal	23%	**84.6 kg**	+2.6 kg
+2 kg de masa magra, 3 puntos menos	20%	**81.4 kg**	−0.6 kg

El cambio real rara vez mantiene constante la masa libre de grasa al milímetro. Usa los escenarios como escala para tu propio objetivo y vuelve a comprobarlo con la misma configuración de foto.

Cuándo podrías llegar

Con una pérdida constante del 0,5–1 % del peso corporal por semana manteniendo la masa magra. El progreso real rara vez es tan uniforme, así que lee las fechas como una ventana.

GRASA CORPORAL	PESO	TIEMPO	FECHAS	CINTURA ≈
≈ 20%	78.9 kg	4–8 semanas	2026-12-20 – 2027-01-17	**82 cm**
≈ 18%	77 kg	7–13 semanas	2027-01-10 – 2027-02-21	**78.5 cm**

Los objetivos de cintura parten de tu cintura medida y la mueven como predice la fórmula RFM. Mide a la altura del ombligo, relajado. La mitad de tu altura: 90 cm.

Fuentes: Helms ER et al. J Int Soc Sports Nutr 2014;11:20 · Woolcott OO, Bergman RN. Sci Rep 2018;8:10980.

Alex — ejemplo ficticio. Todos los números y observaciones son ilustrativos; no se analizó ninguna foto.

07 Plan general de 8 semanas

Un marco general a partir de guías publicadas, el mismo para todo el mundo con tus números. No es consejo médico ni dietético y no lo inventa el modelo.

ENERGÍA EN REPOSO (MIFFLIN-ST JEOR)

1 780 kcal

ENERGÍA DIARIA, ACTIVIDAD LIGERA A MODERADA

2 448 – 2 759 kcal

OBJETIVO	CALORÍAS AL DÍA	PROTEÍNA AL DÍA
Recomposición corporal	2 250 – 2 760 kcal	130 – 180 g (1.6–2.2 g/kg)
Pérdida de grasa	1 950 – 2 460 kcal	130 – 180 g (1.6–2.2 g/kg)
Ganar masa magra	2 600 – 3 060 kcal	130 – 165 g (1.6–2 g/kg)

Entrenamiento

- Entrenamiento de fuerza para todos los grandes grupos musculares 2–4 veces por semana, aumentando la carga o las repeticiones de forma gradual.
- 150–300 minutos de actividad moderada por semana (caminar rápido, ir en bici), repartidos en la mayoría de los días.
- Dormir 7–9 horas; mantener el mismo protocolo de foto cada 4 semanas para comprobar la dirección.

Ocho semanas

Semanas 1–2

Registra el peso 3 veces por semana por la mañana; fija el rango de calorías y el objetivo de proteína.

Semanas 3–4

Mantén la rutina; ajusta las calorías en 100–200 kcal si la media semanal no avanza como estaba previsto.

Semanas 5–6

Añade carga o una serie a los ejercicios principales; mantén la actividad estable.

Semanas 7–8

Haz una nueva foto con el protocolo de la página 8 y compárala con este informe.

No bajes de 1 200 kcal (mujeres) o 1 500 kcal (hombres) al día sin un médico. Embarazo, diabetes, enfermedad renal o un trastorno de la conducta alimentaria: habla antes con un médico.

Fuentes: Mifflin MD et al. Am J Clin Nutr 1990;51:241–247 · Jäger R et al. Declaración de posición de la ISSN: proteína y ejercicio, 2017 · Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamiento sedentario, 2020.

Alex — ejemplo ficticio. Todos los números y observaciones son ilustrativos; no se analizó ninguna foto.

08 Tu plan de seguimiento

Una foto cada 4 semanas, con la ventana esperada si sigues el plan de pérdida de grasa al 0,5–1 % del peso corporal por semana. Anota tus propios números al lado.

CONTROL	FECHA	PESO ESPERADO	GRASA ESPERADA	TU PESO	TU CINTURA
Hoy	2026-11-22	82 kg	20–26%	82 kg	88 cm
Semana 4	2026-12-20	78.7 kg – 80.4 kg	≈ 20–21%		
Semana 8	2027-01-17	77 kg – 78.7 kg	≈ 18–20%		
Semana 12	2027-02-14	77 kg – 77.1 kg	≈ 18%		
Semana 16	2027-03-14	77 kg	≈ 18%		
Semana 20	2027-04-11	77 kg	≈ 18%		
Semana 24	2027-05-09	77 kg	≈ 18%		

Pésate 3 veces por semana por la mañana y compara los promedios semanales. Entre fotos, los cambios de menos de unos 3 puntos están dentro del ruido de una estimación por foto. Próxima estimación: bodyformnote.com.

Protocolo de foto para nuevas comprobaciones

Luz La misma habitación y la misma lámpara, luz frontal a la altura del pecho; sin ventana detrás de ti.

Distancia Móvil a 2–3 m de distancia y a la altura de la cintura, con todo el torso y la parte superior de los muslos en el encuadre.

Pose Ponte recto, con los brazos ligeramente separados del cuerpo, abdomen relajado y los pies a la anchura de las caderas.

Ropa Los mismos pantalones cortos ajustados o ropa de baño; el abdomen visible.

Hora del día Por la mañana, antes de comer y entrenar, después de ir al baño.

Intervalo Cada 4–8 semanas. Las fotos del día a día muestran sobre todo agua y luz, no grasa.

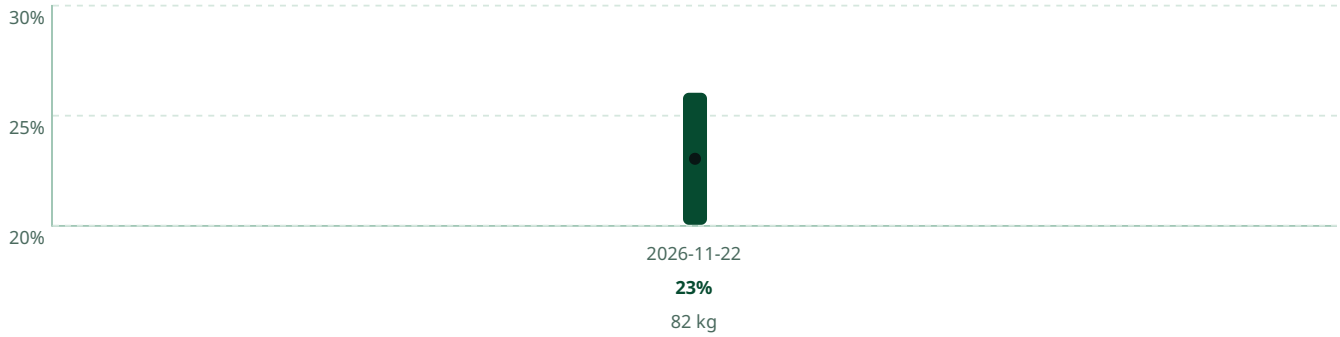
Alex — ejemplo ficticio. Todos los números y observaciones son ilustrativos; no se analizó ninguna foto.

09 Comparación con tu informe anterior

Este es el primer informe de esta persona, así que aún no hay nada que comparar. El próximo informe de la misma persona pondrá ambas fotos y rangos lado a lado y añadirá una barra a este gráfico.

Tu progreso

Cada barra es un informe de esta persona: el rango, el punto su centro y debajo el peso que se indicó entonces.



	ESTE INFORME
Fecha de la foto	2026-11-22
Grasa corporal estimada · a partir de tu foto	20–26%
Punto medio	23%
Calidad de la foto	Buena
Peso	82 kg
Cintura	88 cm

Alex — ejemplo ficticio. Todos los números y observaciones son ilustrativos; no se analizó ninguna foto.

10 Límites y cuándo acudir a un profesional

- Este informe es una estimación a partir de una sola foto, no una DEXA, no un diagnóstico y no consejo médico.
- No mide masa muscular, grasa visceral, porcentajes de grasa regionales, densidad ósea ni riesgo para la salud.
- Para una medición, pide una DEXA, una prueba hidrostática o por desplazamiento de aire, o pliegues cutáneos tomados por un profesional formado.

Consulta a un médico si

- pérdida o aumento de peso no planificado de más del 5 % en unos pocos meses;
- una cintura que sigue aumentando, o una relación cintura-altura superior a 0,6;
- cansancio, mareos, ausencia de menstruación u otros síntomas mientras haces dieta;
- cualquier trastorno de la conducta alimentaria ahora o en el pasado, embarazo o una enfermedad crónica antes de cambiar tu dieta.

Versiones

Modelo de estimación	No utilizado — muestra ficticia
Instrucción de estimación	No utilizado
Texto del informe	Ejemplo ilustrativo, no un análisis personal
Informe creado	2026-11-22