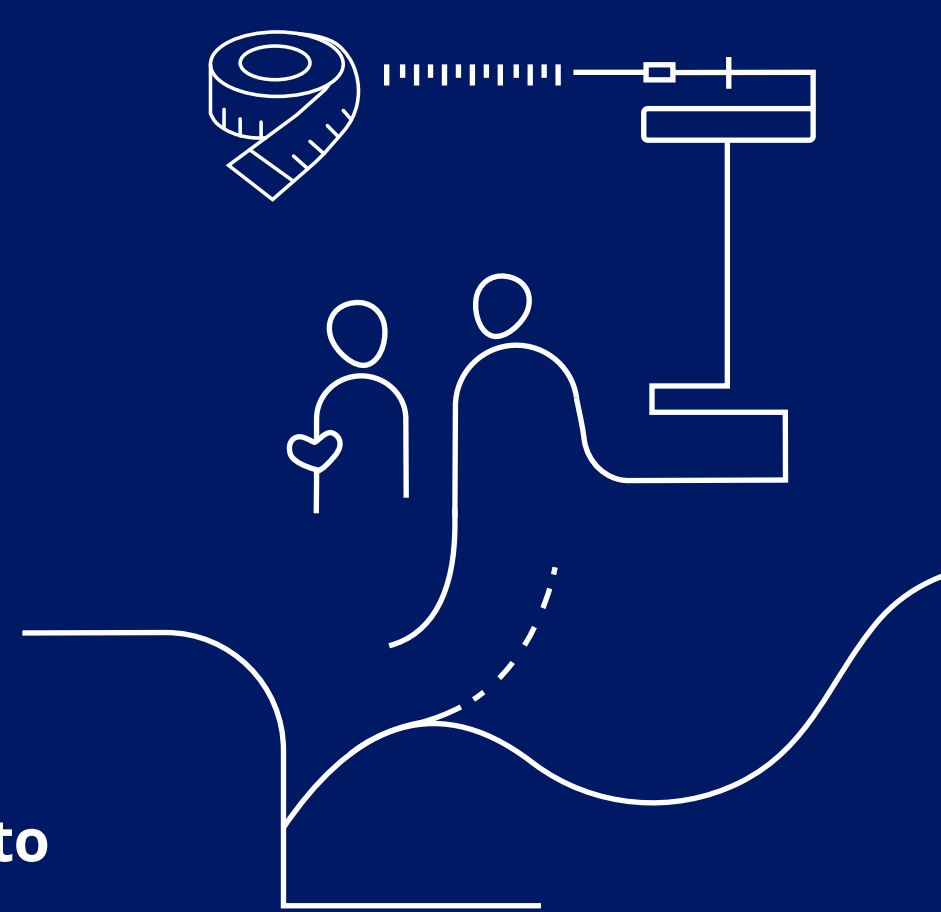


Beneficios de realizarse un Análisis de Composición Corporal¹

Realizarse un Análisis de Composición Corporal ofrece múltiples beneficios que van más allá de la simple comprensión del peso total, proporcionando una visión detallada y completa de la salud física.

Los resultados de este análisis deben ser interpretados con el acompañamiento de un profesional de la salud para un correcto asesoramiento.



1

Identificación precisa de la grasa corporal

El Análisis de Composición Corporal permite conocer el porcentaje de **grasa corporal**, diferenciándolo de otros componentes como músculo, hueso y agua.



2

Evaluación de la masa muscular

El Análisis de Composición Corporal ofrece información sobre la cantidad de **masa muscular** presente en el cuerpo, esencial para evaluar el estado de salud, la fuerza física y el rendimiento deportivo.



3

Detección de riesgos para la salud

El Análisis de Composición Corporal ayuda a identificar **riesgos potenciales** para la salud relacionados con la composición corporal, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y otras condiciones asociadas con el exceso de grasa visceral. Si no contás con un análisis de composición corporal, no te preocupes: una herramienta muy sencilla que acerca información al respecto es la medición del perímetro de cintura.



4

Personalización de planes de nutrición y ejercicio

Con base en los resultados del Análisis de Composición Corporal, se pueden diseñar programas de alimentación y entrenamiento adaptados a las **necesidades individuales**, maximizando la eficacia de estos planes para mejorar la salud y el rendimiento físico.



5

Mejora de la motivación y establecimiento de metas realistas

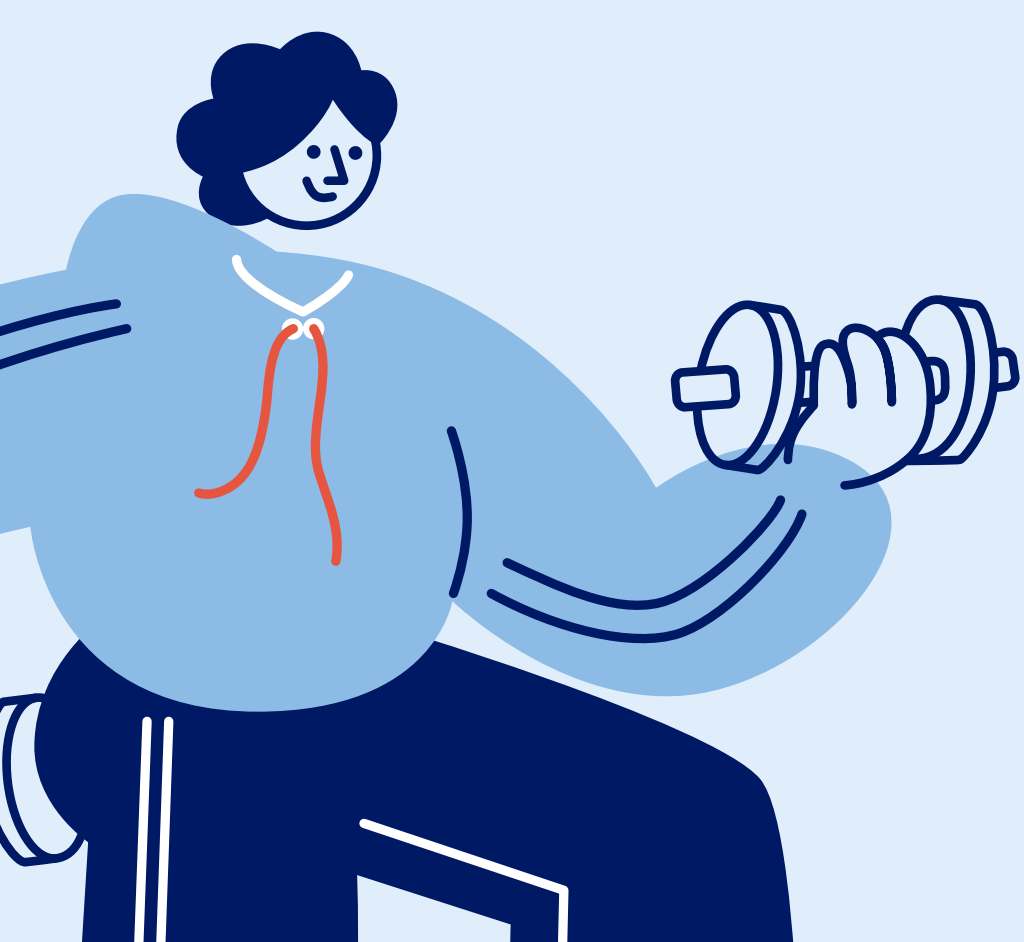
Realizar un Análisis de Composición Corporal actual puede motivar a las personas a seguir sus planes de salud con **metas más claras y alcanzables**, basadas en datos concretos sobre su cuerpo.



6

Prevención de la pérdida de masa muscular

Al monitorear la Composición Corporal, se pueden tomar medidas preventivas para **combatir la pérdida de masa muscular**, la cual suele suceder en el proceso de envejecimiento o cuando se producen descensos bruscos de peso.



Referencias:

1. Global Obesity Group. "Importancia del Análisis de Composición Corporal". Disponible en: <https://globalobesitygroup.com/importancia-del-analisis-de-composicion-corporal/> Consultado en Mayo de 2025.

AR25OB00014 - JUNIO 2025 - Material meramente informativo y educacional, con el objetivo de crear concientización. No reemplaza la opinión del profesional de la salud, ante cualquier duda consulte a su médico/a.