



**INTERNATIONAL SOCIETY FOR THE ADVANCEMENT OF THE
KINANTHROPOMETRY**

CERTIFICACIÓN ISAK NIVEL – 1

(CIUDAD DE MÉXICO)

CÓDIGO: 2412.01.MAACM



06, 07 y 08 DE DICIEMBRE DE 2024.

(VIERNES, SÁBADO Y DOMINGO)

SEDE: Salones IAEPPS

Paseo de los Álamos, Paseos de Taxqueña

Delegación Coyoacán, CP 04520.

HORARIO:

10:00 A 19:00 hrs

DESCANSO 14:00 – 15:00 hrs

IMPARTE:

MND MARIO ACEVEDO MORA

-MÁSTER EN ENTRENAMIENTO Y
NUTRICIÓN DEPORTIVA

UNIVERSIDAD EUROPEA

ESCUELA DEL REAL MADRID.

-LICENCIADO EN NUTRICIÓN

-LICENCIADO EN ADMINISTRACIÓN y FINANZAS

-INSTRUCTOR ISAK NIVEL 3

-CO-AUTOR DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS

-DIRECTOR ACADÉMICO FUNDACIÓN UROLÓGICA DE MÉXICO A.C.

-DIRECTOR GENERAL DE IAEPPS S.C. (2 años)



PERFIL DE INGRESO:

ESTUDIANTES, EGRESADOS DE LICENCIATURA Y POSGRADO EN:

-NUTRICIÓN

-MEDICINA, MEDICINA DEL DEPORTE y ENFERMERÍA

-FISIOTERAPIA

-ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y RECREACIÓN

-BIOLOGÍA, BIOQUÍMICA

-ANTROPOLOGÍA

-ENTRENADORES DE FUERZA CON PESAS y PREPARADORES FÍSICOS

PERFIL DE EGRESO:

ANTROPOMETRISTA MIEMBRO DE LA ISAK NIVEL 1 DEL PERFIL RESTRINGIDO

CON 4 AÑOS DE VIGENCIA INTERNACIONAL EN MATERIA DE

TÉCNICA ANTROPOMÉTRICA ESTADARIZADA A NIVEL INTERNACIONAL.



APRENDERÁS:

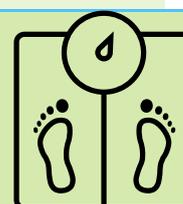


TÉCNICA PROFESIONAL DE ANTROPOMETRÍA
CON ESTÁNDAR INTERNACIONAL APLICADO A ATLETAS CAMPEONES
OLÍMPICOS



ÍNDICES ANTROPOMÉTRICOS DE
TAMIZAJE EN NUTRICIÓN CLÍNICA

OBTENER PORCENTAJE DE MASA GRASA
EN GENERAL
Y POR SEGMENTOS (BRAZOS, TÓRAX, MUSLOS Y PIERNAS)



OBTENER PORCENTAJES DE MASA MUSCULO ESQUELÉTICA
EN GENERAL
Y POR SEGMENTOS (BRAZOS, TÓRAX, MUSLOS Y PIERNAS)

REFERENCIAS ACTUALIZADAS DEL PORCENTAJE DE MASA GRASA
(ACSM, 2021)



CÁLCULO DEL SOMATOTIPO, UBICACIÓN EN LA SOMATOCARTA,
NOMENCLATURA DEL SOMATOTIPO

USOS Y CÁLCULO DEL ERROR TÉCNICO DE MEDICIÓN
INTRA E INTEREVALUADOR (absoluto y relativo)

INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE ARTÍCULOS CIENTÍFICOS
MODELO DE 4 COMPONENTES (3 PROPUESTAS)

✓ SE OBSEQUIARÁ DE REGALO UNA HOJA DE CÁLCULO EXCEL
 PARA QUE EN AUTOMÁTICO APAREZCAN LOS TODOS LOS RESULTADOS DE:

- ÍNDICES DE TAMIZAJE EN SALUD
- COMPOSICIÓN CORPORAL
- SOMATOTIPO Y SOMATOCARTA
- PROPORCIONANLIDAD

Evaluaciones Antropométricas

Título del gráfico

Nombre del Paciente		
Edad	29	
Género	1	
Mujer = 1 Hombre = 2		
Datos Antropométricos		
Fecha de Evaluación		
Medidas Básicas		
Peso (Kg)	63	
Talla (cm)	172	
Talla Sentado (cm)	89.1	
Envergadura (cm)	178.4	
Circunferencias (cm)		
Cabeza	55.6	
Brazo Relajado	34.6	
Brazo Contraído	27.5	
Antebrazo	24.2	
Muñeca	15.4	
Tórax	97.5	
Cintura	81	
Cadera	89.5	
Muslo medio	44.2	
Pierna	30.5	
Pliegues (mm)		
Subescapular	20	
Tricipital	10	
Bicipital	5.5	
Pectoral	21	
Ileocrotal		

PORCENTAJE DE GRASA A ESCOGER

14.6 Coloca el % de masa grasa que consideres.

Muy Magro

PORCENTAJE DE GRASA Sedentarios (Durnin y Womersley)

29.0 %

Deportistas (Faulkner)

17.0 %

Alto Rendimiento Nacional (Carter)

17.8 %

Alto Rendimiento Olimpico(Yuhasz)

17.8 %

Deportistas (Jackson y Pollok)

16.4 %

Utiliza pliegue del abdomen izquierdo
Pectoral solamente a utilizar en hombres.

Niños y Adolescentes

6.5 %

Sobrepeso y Obesidad

39.6 %

Sumatoria de 6 Pliegues

92 mm

Porcentaje de Masa Muscular

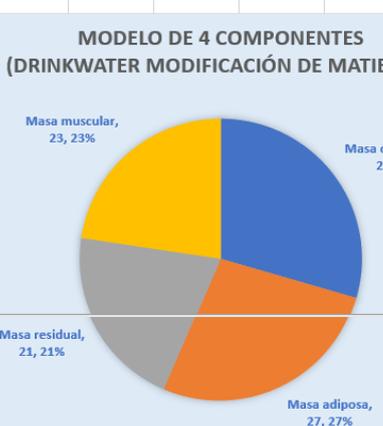
Nivel 2: 43.8 Ross y Kerr

Nivel 1: 45.9 Matiegka

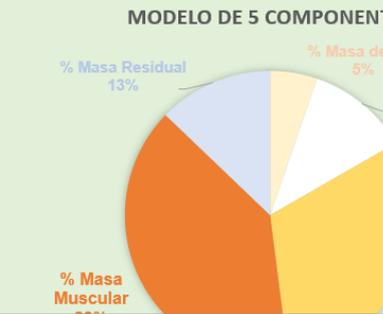
Índice Msculo-óseo

Nivel 1: 2.5

MODELO DE 4 COMPONENTES (DRINKWATER MODIFICACIÓN DE MATEJKA)

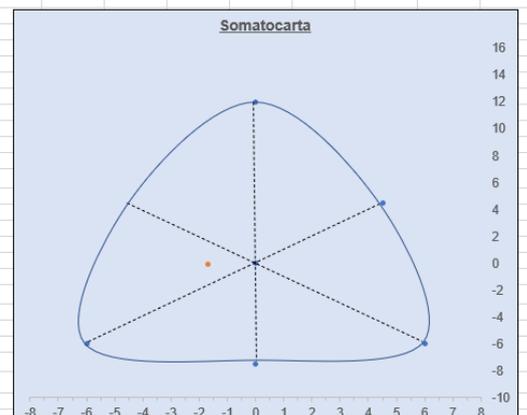


MODELO DE 5 COMPONENTES



Abdominal	24
Muslo Medio	11.5
Pierna	9
Diámetros (cm)	
Humeral (codo)	6.3
Biestiloideo (muñeca)	5.3
Femoral (rodilla)	9
I.S.A.K. Nivel - 2	
Alturas (cm)	
Acromiolarial	33.7
Radial Estiloideo	25.1
Estiloideo daclilar	19.2
Ileoespinal	99.2
Diámetros anchos (cm)	
Biacromial	40.9
Billocrestal	28.2
A-P del Tórax	23
Transverso del Tórax	29.7
Porcentaje de grasa a escoger	
El que se encuentre cercano a este valor	
Mantener la referencia obtenida	
I.S.A.K. Nivel - 1	
16.7 %	

Somatotipo	
Endo	4.7
Meso	3.9
Ecto	3.1
Si sale "Falso", colocar "1"	
Coordenadas de Somatocarta	
X	-1.7
Y	-0.1
PROPORCIONALIDAD (Nivel 2)	
Índice esquelético (Manouvrier)	
93.0	
Macroesquelético (Extremidades inferiores largas)	
Índice crómico (Tronco)	
51.8	
Hombre	Metricrómico (Tronco medio)
Mujer	Metricrómico (Tronco medio)
Envergadura relativa	
103.7	
Mayor a la talla	
Longitud relativa de la extremidad superior	
45.3	
Mesobraquial (Extremidades superiores medias)	
Índice acromio ilíaco	
68.9	
Tronco trapecoidal (Hombres anchos)	



OBJETIVO GENERAL:

AL TÉRMINO DEL CURSO, EL ALUMNO IDENTIFICARÁ EL PROCESO DE MEDICIÓN ESTANDARIZADO DEL PERFIL RESTRINGIDO DEL PROTOCOLO INTERNACIONAL ISAK, POR MEDIO DE LA CONSTANTE PRÁCTICA, A MODO DE PODER APLICARLO COMO CORRECTA EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA DEL CUERPO HUMANO.

OBJETIVO ESPECÍFICO:

AL FINALIZAR EL CURSO, EL ESTUDIANTE DESEMPEÑARÁ LA CORRECTA ORIENTACIÓN EN SALUD DE LOS PACIENTES, A TRAVÉS DEL CORRECTO USO DE DIVERSOS INDICADORES DEL ESTADO NUTRICIO

OBJETIVO ESPECÍFICO:

AL CONCLUIR CON LA PRIMERA PARTE DE LA CERTIFICACIÓN, EL ALUMNO RECONOCERÁ LAS ECUACIONES PARA DETERMINAR LA COMPOSICIÓN CORPORAL Y SOMATOTIPO DE LOS PACIENTES, A MODO DE PODER EMPLEARLAS DE MANERA ADECUADA

MATERIAL DIDÁCTICO:

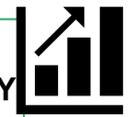
MANUAL DE LA I.S.A.K. CON SU ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN DE 2019 CON VIDEOS EN CÓDIGO QR



PRESENTACIÓN POWER POINT



HOJA DE CÁLCULO PARA COMPOSICIÓN CORPORAL Y SOMATOTIPO



ARTÍCULOS CIENTÍFICOS



MATERIAL ANTROPOMÉTRICO:

- NO ES NECESARIO LLEVAR EQUIPO, YA QUE SE PRESTARÁ PARA EL CURSO.

REQUISITOS DE APROBACIÓN:

- ✓ ASISTENCIA AL CURSO DEL 100%.
- ✓ APROBAR LOS EXÁMENES TEÓRICO Y PRÁCTICO.
- ✓ REALIZAR LAS 20 MEDICIONES POST CURSO EN UN LAPSO DE 4 MESES.

CERTIFICADO DE APROBACIÓN:

- AL APROBAR LA CERTIFICACIÓN, SE ENVIARÁ EL CERTIFICADO INTERNACIONAL COMO ANTROPOMETRISTA ISAK NIVEL 1 CON VIGENCIA DE 4 AÑOS, Y QUE FIGURA EN EL SITIO WEB OFICIAL DE ISAK.

REQUISITOS DE ASISTENCIA:



MUJERES PORTAR MUDA DE ROPA DE SHORTS CORTOS Y PEGADOS O LICRAS, TOP DE TIRANTES Y CALCETAS.



HOMBRES PORTAR MUDA DE ROPA DE SHORTS CORTOS Y PEGADOS O LICRAS, Y CALCETAS.



TANTO MUJERES COMO HOMBRES:



UÑAS BIEN CORTAS



NO SE PERMITE EL INGRESO CON UÑAS LARGAS



NO DEBERÁN USAR CREMA CORPORAL.



DEBERÁN ASISTIR BIEN ASEADOS.

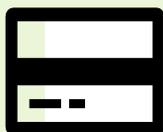
COSTOS E INSCRIPCIONES

COSTO: \$4,000.00 TODO EL CURSO.

INLCUYENDO DERECHOS MIEMBRO ISAK Y DIPLOMA ISAK.

APARTA TU LUGAR CON \$1,000.00

LIQUIDA EL DÍA DEL CURSO CON \$3,000.00



NOMBRE: MARIO ACEVEDO MORA

BANCO: SANTANDER

CONCEPTO: CURSO ISAK

NÚMERO DE TARJETA:

CLABE INTERBANCARIA: 0141 8026 0196 4921 84

PROCESO DE INSCRIPCIÓN

TRANSFERENCIA ELECTRÓNICA O DEPÓSITO DE EFECTIVO EN OXXO, SEVEN ELEVEN O BANCO.

ENVÍA FICHA DE PAGO, NOMBRE COMPLETO Y NÚMERO DE TELÉFONO (MÓVIL)

AL

NÚMERO DE TELÉFONO 55 60 72 38 82 VIA WHATSAPP.

O PAGO CON TARJETA DE CRÉDITO CON COBRO DEL 3.5% DE COMISIÓN

<https://www.iaepps.com/event-details/certificacion-isak-nivel-1-en-ciudad-de-mexico>

EMITIMOS FACTURA SAT SI SE REQUIERE,

***LOS DATOS PROPORCIONADOS POR LOS ALUMNOS, SE MANTENDRÁN BAJO CONFIDENCIALIDAD Y SOLAMENTE SE UTILIZARÁN PARA SU REGISTRO ANTE EL CURSO, EN CUMPLIMIENTO AL ARTÍCULO 6, FRACCIÓN II, DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE MÉXICO.**

***EN CASO DE NO PODER ASISTIR AL CURSO, NO HABRÁ REMBOLSO DEL PAGO EFECTUADO. PERO SE RESPETA TU LUGAR PARA OTRO CURSO ISAK EN MÉXICO CON IAEPPS SC EN UN AÑO**

CUPO LIMITADO A 6 ALUMNOS

¡NO TE QUEDES FUERA!

¡AUMENTA TU VALOR CURRICULAR!

PROVERBIO

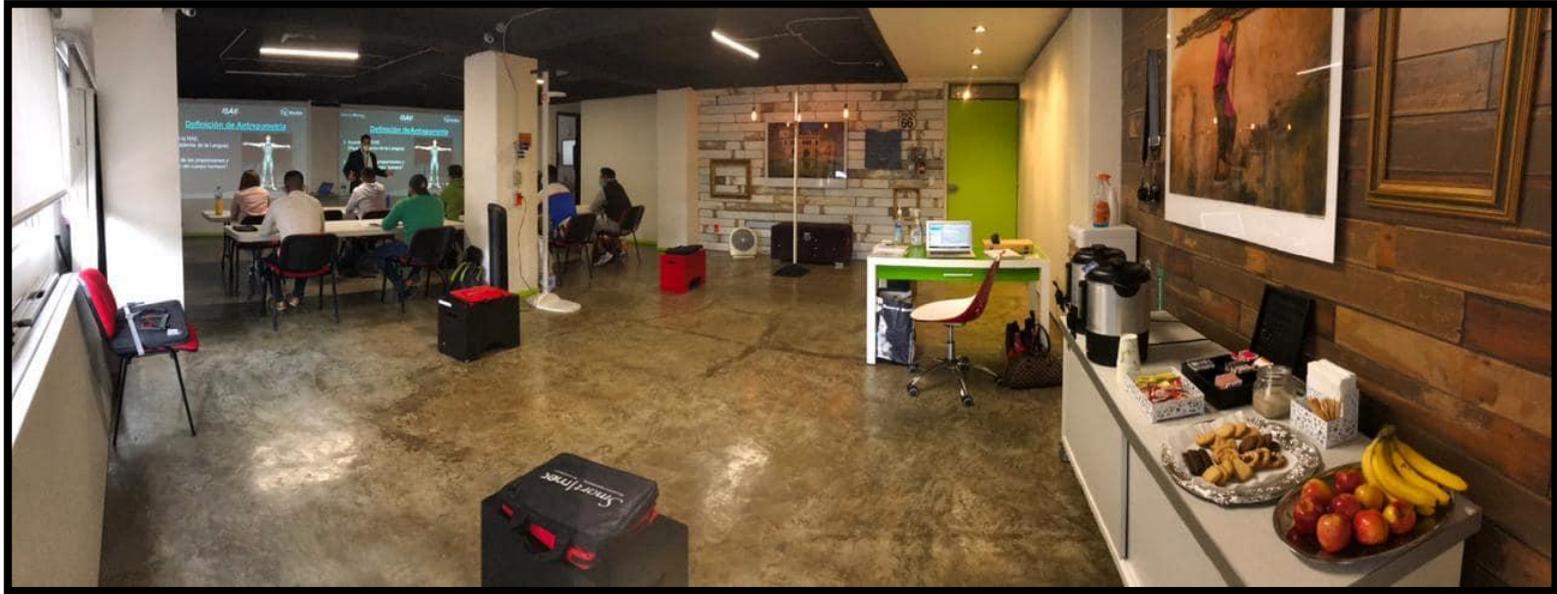
“QUISIERA VIVIR PARA ESTUDIAR Y NO ESTUDIAR PARA VIVIR”

(SIR. FRANCIS BACON, SIGLO XV)

AULA DE CLASES:

- Estacionamiento pagado.
- Múltiples baños limpios
- Espacio amplio







¡VIVE LA EXPERIENCIA ISAK

NIVEL 1!

CRONOGRAMA

VIERNES

Horario (hrs)	Tema	Modalidad
9:50 – 10:00	Registro y BIENVENIDA	
10:00 – 10:20	Historia y evolución de la Cineantropometría	Teórico
10:20 – 10:40	Introducción a la Cineantropometría	Teórico
10:40 – 11:00	Proceso de antropometría	Teórico
11:00 – 12:00	Fórmulas para estimar la Composición Corporal	Teórico
12:00 – 13:30	Marcaje de puntos antropométricos Solo evaluador 1 al evaluador 2(modelo)	Práctico
13:30 – 14:00	Mediciones básicas Solo evaluador 1 a evaluador 2 (modelo) 1era med	Práctico
14:10 – 15:00	Descanso	
15:00 – 15:10	Pliegues Cutáneos Solo evaluador 1 a evaluador 2 (modelo) 1era med	Práctico

15:10 – 15:30	Perímetros Solo evaluador 1 a evaluador 2 (modelo) 1era med	Práctico
15:30 – 15:40	Diámetros óseos pequeños Solo evaluador 1 a evaluador 2 (modelo) 1era med	Práctico
15:40 – 16:00	Medición 1 duplicado de mediciones	Práctico
16:00 – 16:10	Triplicado de mediciones a realizar	Práctico
16:10 – 16:20	Breve Receso	
16:20 – 17:00	Concepto, uso y cálculo del Error Técnico de Medición	Teórico
17:00 – 17:10	Breve Receso	
17:10 – 18:10	Medición 1 Perfil Restringido por duplicado Solo evaluador 2 a evaluador 1 (modelo) y triplicado	Práctico
18:10 – 18:20	Breve Receso	
18:20 – 18:30	Calibración del equipo de Antropometría y Proceso de Certificación	Teórico
18:30 – 19:30	Medición 2 Perfil Restringido por duplicado Cambio de parejas – evaluador 1 a evaluador 2	Práctico
19:30 – 19:40	Acomodo del aula	
19:40	SALIDA	

CRONOGRAMA

SÁBADO

Horario	Tema	Modalidad
10:00 – 10:40	Métodos para estimar la composición corporal (%masa grasa, masa musculo-esquelética).	Teórico
10:40 – 11:10	Somatotipo y Somatocarta	Práctico
11:10 – 11:20	Breve receso	Teórico
11:20 – 12:20	Medición 2 Perfil Restringido duplicado Evaluador 2 a evaluador 1	Práctico
12:20 – 13:20	Medición 3 Perfil Restringido duplicado Cambio de parejas: Evaluador 1 a evaluador 2	Práctico
13:20 – 14:10	Medición 3 Perfil Restringido duplicado Evaluador 2 a evaluador 1	Práctico
14:10 – 15:10	Descanso / comida	
15:10 – 16:00	Medición 4 Perfil Restringido duplicado Cambio de parejas: Evaluador 1 a evaluador 2	Práctico
16:00 – 16:50	Medición 4 Perfil Restringido duplicado Evaluador 2 a evaluador 1	Práctico
16:50 – 17:00	Breve Receso	
17:00 – 17:20	Antropometría y Nutrición Clínica	Teórico
17:20 – 17:50	Antropometría y Nutrición Deportiva	Teórico
17:50 – 18:40	Medición 5 Perfil Restringido Duplicado Cambio de parejas: Evaluador 1 a Evaluador 2	Práctico
18:40 – 19:30	Medición 5 Perfil Restringido Duplicado Evaluador 2 a Evaluador 1	Práctico
19:30	Salida	

CRONOGRAMA

DOMINGO

Horario	Tema	Modalidad
9:00 – 10:50	Medición 6 perfil Express (1 modelo por alumno)	Práctico
10:50 – 11:00	Breve Receso	
11:00 – 13:30	Examen Práctico	Práctico
13:30 – 14:00	Receso	
14:00 – 14:30	Examen Teórico	Teórico
14:30 – 15:00	Taller Uso del ISAK Metry	Teórico
15:00 – 15:20	Uso del Excel de IAEPSS SC	Teórico
15:20 – 15:50	Entrega de Resultados Individuales	Teórico
15:50 – 16:00	Conclusiones	Teórico
16:00	SALIDA	