Cómo sacar una foto a resolución completa de un vídeo 4K en iPhone

Una captura de un vídeo 4K conserva 3,2 de 8,3 megapíxeles. Extrae el fotograma del archivo y comprueba que iCloud no te dejó una copia ligera.

Autor: Lubor Šimůnek · Publicado: September 9, 2026 · Productividad
Versión en línea: https://appstoryo.com/es/blog/full-resolution-photo-from-4k-video-iphone



Para sacar una foto a resolución completa de un vídeo 4K en el iPhone, no hagas una captura de pantalla: abre el clip en un extractor de fotogramas como Video to Photo: Save Frames, avanza hasta el fotograma exacto y expórtalo a los 3840 por 2160 píxeles del propio vídeo. Una captura te limita a unos 3,2 megapíxeles en lugar de 8,3.

Divulgación: AppStoryo está operado por el estudio que desarrolla Video to Photo: Save Frames. La comparación siguiente usa criterios verificables públicamente y menciona alternativas reales.

¿Por qué una captura de un vídeo 4K pierde casi todo el detalle?

Porque una captura muestrea la pantalla, no el archivo. La ficha técnica del iPhone 17 Pro indica 2622 por 1206 píxeles de pantalla, es decir 3,16 megapíxeles, mientras que un fotograma 4K son 3840 por 2160, o 8,29 megapíxeles. Capturar un vídeo 4K en pausa conserva por tanto cerca del 38 por ciento de los píxeles grabados, y además incrusta el cabezal de reproducción, la línea de tiempo y la barra de estado. El material grabado en 8K es peor todavía, porque 7680 por 4320 son 33,2 megapíxeles y la pantalla puede mostrar una doceava parte. Extraer del archivo evita la pantalla por completo, y para eso existe una herramienta como Video to Photo: Save Frames.

¿Cuáles son las cuatro vías y cuál conserva la resolución completa?

Hay cuatro formas de terminar con una imagen fija de un clip 4K, y solo dos conservan la resolución grabada.

- **Capturar el vídeo en pausa.** Rápido, siempre disponible, limitado a 3,16 megapíxeles. Vale como referencia, nunca para imprimir o recortar.
- **Hacer una foto mientras grabas.** La ficha técnica dice que la cámara puede *tomar fotos de 8 MP mientras graba vídeo 4K*. Ocho megapíxeles del circuito fotográfico, pero solo en el momento.
- **Pasar el clip a un ordenador** y exportar el fotograma allí. Gratis y eficaz, pero implica transferir gigabytes por unos pocos segundos.
- **Extraer el fotograma en el teléfono** con una app precisa. La única vía que da 3840 por 2160 desde un clip 4K, o 7680 por 4320 desde uno de 8K, sin mover el archivo.

Para la cuarta vía los pasos son iguales en cualquier app que valga la pena: elige el vídeo, avanza fotograma a fotograma en lugar de arrastrar, confirma el formato de salida y guarda. En Video to Photo: Save Frames son tres toques, y la exportación llega a Fotos como JPEG, PNG o HEIC, el formato High Efficiency Image File que Apple incluye desde iOS 11.

¿Cómo aciertas el fotograma exacto y no el de al lado?

Avanzando paso a paso, no arrastrando. La ficha técnica lista grabación 4K a 24, 25, 30, 60, 100 y 120 fotogramas por segundo, y cámara lenta en 1080p hasta 240 fps. A 120 fps un segundo contiene 120 fotogramas distintos, así que un dedo recorriendo una línea de tiempo de 2622 píxeles cubre decenas por milímetro.

Hay una segunda trampa invisible. La API de generación de imágenes de Apple deja su tolerancia en infinito positivo por defecto, de modo que una app que no cambie ese ajuste puede devolver el fotograma clave más cercano en vez del que pediste, y en material muy comprimido los fotogramas clave pueden estar a un segundo de distancia. Si una app devuelve una imagen parecida pero no el momento elegido, suele ser por esto. Video to Photo: Save Frames pide tolerancia cero, avanza un fotograma por toque, amplía hasta 8x y compara la nitidez en un rango dentro del dispositivo para que elijas el fotograma que de verdad está enfocado.

¿Por qué Fotos en iCloud te entrega a veces un vídeo de baja resolución?

Es el motivo más frecuente de que una exportación a resolución completa salga blanda, y no tiene nada que ver con la app. La documentación de Fotos en iCloud es explícita sobre Optimizar almacenamiento: iCloud guarda la versión original de alta resolución mientras las *versiones que ahorran espacio se quedan en el dispositivo*. Si en el teléfono solo hay una copia ligera, de ahí extraes.

Arreglarlo lleva un minuto. Abre el clip en Fotos con Wi-Fi y deja que se descargue del todo,

o desactiva Optimizar almacenamiento si tienes espacio; la guía de Fotos en iCloud explica ambas cosas. Un clip 4K de 60 segundos a 30 fps ocupa unos 400 MB, así que no es inmediato. Con el original en local, extrae el fotograma con Video to Photo: Save Frames y la salida coincidirá píxel a píxel con la fuente. Las Live Photos merecen la misma comprobación: Apple graba 1,5 segundos antes y después del disparo, unos 90 fotogramas, y ofrece solo uno como foto principal.

¿Qué extractor de fotogramas deberías usar en realidad?

Tres alternativas bien valoradas cubren casi todo. Cada dato de abajo se leyó de las fichas vivas de la App Store el 20 de agosto de 2026.

Elige Frame Grab si quieres la descarga más pequeña y más fuentes de vídeo

- 6,6 MB, versión 2.69, actualizada el 14 de agosto de 2026, con 93 valoraciones y una media de 4,4.
- Alcanza vídeos de Música, Podcasts y TV además de Fotos, algo que ninguna otra app de aquí hace.
- Exige iOS 17.5, así que descarta cualquier dispositivo incapaz de ejecutar una versión de 2024.
- El tamaño de exportación es un ajuste, no un valor por defecto, y la ficha publicada detalla las opciones:

> Size: Actual size of original video / Half size of original video / Maximum 1920, 960 or 640 pixels

Esa lista está citada de la descripción de Frame Grab en la App Store. Si la dejas en la mitad del tamaño, habrás descartado tres cuartos de los píxeles sin que nadie te avise.

Elige Video To Photo / Image si quieres una cuadrícula de miniaturas para buscar

- Gratis, 377 valoraciones, media de 4,8, versión 2.41.2 del 15 de mayo de 2026, 32,7 MB.
- Su descripción anuncia una vista de miniaturas de todo el vídeo, intervalos ajustables, salida PNG o JPG y guardado por lotes.
- Funciona desde iOS 13, el mismo mínimo que Video to Photo: Save Frames.

Elige Video to Photo: High Quality si tu prioridad es la salida HEIC

- Gratis, 433 valoraciones, media de 4,6, actualizada el 17 de agosto de 2026, 26,1 MB, iOS 15.6 o posterior.
- Su ficha afirma que exporta a la resolución original, incluso en 4K, con salida HEIC para archivos pequeños.

Elige Video to Photo: Save Frames si necesitas muchos fotogramas y no uno

- Exportación por lotes cada N fotogramas, cada N segundos o en un rango que fijes, en lugar de un guardado por toque.
- Conserva la fecha de captura original, las coordenadas GPS y los campos de cámara, así la foto se ordena junto al día en que grabaste.
- Funciona desde iOS 13 y pesa 23 MB, sin publicidad, suscripción, marca de agua ni límite de exportación.
- Exporta hasta 7680 por 4320 y trabaja sin ningún acceso a la red.

Para un fotograma al mes, los 6,6 MB de Frame Grab son la respuesta más ligera. Para cuarenta fijos de un recital de baile, Video to Photo: Save Frames está hecho para eso.

¿Cuándo extraer un fotograma es el enfoque equivocado?

Cuando el fotograma que quieres nunca se grabó nítido. El desenfoque de movimiento está codificado en los píxeles, ningún extractor lo deshace, y un clip 720p da 1280 por 720 con cualquier app. También es equivocado antes de grabar, porque 8 megapíxeles del circuito fotográfico superan a un fotograma de vídeo en ruido y rango dinámico. Ninguna de las cuatro apps de aquí tiene versión Android, así que en un Pixel o un Galaxy necesitas otra herramienta. Y Video to Photo: Save Frames es versión 1.0 sin valoraciones, una incógnita real con archivos 8K muy largos.

Preguntas frecuentes sobre guardar fotogramas de vídeo 4K en el iPhone

¿Qué resolución tendrá la foto exportada?

Exactamente la del vídeo de origen. Un clip 1080p da 1920 por 1080, un 4K da 3840 por 2160, un 8K da 7680 por 4320. Nada se escala hacia arriba, así que el único camino a una imagen mayor es grabar a más resolución.

¿Por qué mi fotograma exportado sale más borroso que el vídeo?

Dos causas probables. O el teléfono guarda solo una copia optimizada porque el original está en iCloud, o el fotograma está desenfocado por movimiento y parecía correcto solo en marcha. Descarga el original y revisa los fotogramas vecinos; a 120 fps uno nítido está a menudo dos fotogramas más allá.

¿Necesito conexión a internet para extraer un fotograma?

Para la extracción no. Video to Photo: Save Frames no declara acceso a la red y trabaja en el dispositivo. Sí la necesitas antes si el archivo original aún no se ha descargado de iCloud, porque de una copia ligera no se saca un detalle que nunca contuvo.

¿Conviene exportar JPEG, PNG o HEIC?

HEIC para almacenar, porque el formato High Efficiency que Apple introdujo en iOS 11

mantiene calidad similar en un archivo menor. JPEG para compatibilidad con software antiguo y subidas web. PNG solo cuando necesites salida sin pérdidas, como un fotograma con texto sobreimpreso que vas a editar.

¿Puedo sacar todos los fotogramas de un clip a la vez?

Sí, con exportación por lotes. Video to Photo: Save Frames escribe cada fotograma, cada N fotogramas o cada N segundos dentro de un rango. Cuidado con la aritmética: diez segundos de 4K a 60 fps son 600 imágenes, y a unos 3 MB cada una eso son casi 2 GB.

¿La foto conservará la fecha y el lugar de grabación?

Solo si la app copia los metadatos. Un exportador ingenuo escribe la fecha de hoy y ninguna ubicación, así que la imagen se va al final de tu biblioteca. Video to Photo: Save Frames copia la fecha de captura original, las coordenadas GPS y los campos de cámara, y deja el fijo junto a su vídeo.

¿Funciona con cámara lenta y Live Photos?

Sí. La cámara lenta es vídeo normal a alta cadencia, así que 240 fps en 1080p da 240 candidatos por segundo. Las Live Photos guardan unos tres segundos de movimiento a resolución completa, y cualquiera de esos fotogramas se puede exportar, no solo la foto principal que ofrece Fotos.

¿Hay opción gratuita sin marca de agua?

Varias. Video to Photo: Save Frames es gratis sin publicidad, suscripción, marca de agua ni límite de exportación, y Frame Grab, Video To Photo / Image y Video to Photo: High Quality también se instalan gratis. Revisa la sección de compras dentro de la app antes de depender de una función.

Cómo citar: Lubor Šimůnek (2026). *Cómo sacar una foto a resolución completa de un vídeo 4K en iPhone*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/es/blog/full-resolution-photo-from-4k-video-iphone
© 2026 lapnito.cz s.r.o.