

## LABORATORIO 1: Porcentaje de Grasa

**INSTRUCCIONES:** Marque la región anatómica con un bolígrafo de fieltro botones adhesivos. Luego, levante el pliegue subcutáneo y mida. Evite realizar este procedimiento luego de realizar ejercicios.

### **CÁLCULOS: Laboratorio - Composición Corporal**

Los siguientes acrónimos y fórmulas son necesarias para cumplimentar el laboratorio.

#### **SIGNIFICADO DE LAS ABREVIACIONES:**

**MC<sub>kg</sub>** = Masa **C**orporal (Peso Corporal), en kilogramos (kg)

**MCI<sub>kg</sub>** = Masa **C**orporal **I**deal (Peso Corporal Ideal, o Deseable), en kilogramos (kg)

**PG<sub>%</sub>** = **P**orcentaje de **G**rasa (Peso Graso), en por ciento (%)

**PGI<sub>%</sub>** = **P**orcentaje de **G**rasa **I**deal (Peso Graso Ideal - Meta), en por ciento (%)

**MCG<sub>kg</sub>** = Masa **C**orporal **G**rasa (Peso Graso), en kilogramos (kg)

**MCGI<sub>kg</sub>** = Masa **C**orporal **G**rasa **I**deal (Peso Graso Ideal - Meta), en kilogramos (kg)

**MCA<sub>kg</sub>** = Masa **C**orporal **A**ctiva (Peso Magro, o sin Grasa), en kilogramos (kg)

**MCAI<sub>kg</sub>** = Masa **C**orporal **A**ctiva **I**deal (Peso Magro Ideal), en kilogramos (kg)

**MCGE<sub>kg</sub>** = Masa **C**orporal **G**rasa **E**xceso (Peso Graso en Exceso), en kilogramos (kg)

**MCE<sub>kg</sub>** = Masa **C**orporal en **E**xceso (Peso Corporal en Exceso), en kilogramos (kg)

#### **FÓRMULAS:**

**PG<sub>%</sub>** = Ver Nomograma (donde intercepta la **Edad** con la **suma de los tres pliegues**) o  
= Ver Ecuaciones (de densidad, o regresivas) y Fórmulas para % Grasa.

**PGI<sub>%</sub>** = Ver Tablas (Escala de Clasificación)

= Seleccionar el % Grasa. **Promedio** o **Delgado** (**Sobre el Promedio** o **Bueno**)

$$\mathbf{MCG}_{\text{kg}} = \left( \frac{\mathbf{PG}_{\%}}{100} \right) \mathbf{MC}_{\text{kg}}$$

$$\mathbf{MCGE}_{\text{kg}} = \mathbf{MCG}_{\text{kg}} - \mathbf{MCGI}_{\text{kg}}$$

$$\mathbf{MCGI}_{\text{kg}} = \left( \frac{\mathbf{PGI}_{\%}}{100} \right) \mathbf{MC}_{\text{kg}}$$

$$\mathbf{MCE}_{\text{kg}} = \mathbf{MCGE}_{\text{kg}}$$

$$\mathbf{MCI}_{\text{kg}} = \mathbf{MC}_{\text{kg}} - \mathbf{MCGE}_{\text{kg}}$$

$$\mathbf{MCA}_{\text{kg}} = \mathbf{MC}_{\text{kg}} - \mathbf{MCG}_{\text{kg}}$$

$$\mathbf{MCAI}_{\text{kg}} = \mathbf{MC}_{\text{kg}} - \mathbf{MCGI}_{\text{kg}}$$