



Figura LH-18:9: **Nomograma por la Determinación del Porcentaje de Grasa Corporal para Individuos Mayores de Quince Años.** Este nomograma le permite calcular el porcentaje de grasa corporal, empleando las ecuaciones de Jackson, Pollock & Ward (1980, 1978). (De: "A nomogram for the estimate of percent body fat from generalized equations", por W. B. Baum, M. R. Baum, & P. B. Raven, (1981). *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 52(3), 380-384.)

Tabla LH-18:3: Porcentil y su Clasificación Correspondiente según el Porcentaje de Grasa

Clasificación	Porcentil	Varones (% Grasa)	Mujeres (% Grasa)
Excelente	99	2.1	9.5
	95	2.4	15.2
	90	5.6	17.4
Bueno	80	6.3	19.0
Sobre el Promedio	70	7.1	22.6
	60	7.9	25.0
Promedio	50	9.2	26.9
Debajo del Promedio	40	10.4	28.3
	30	12.0	30.4
Aceptable	20	14.4	32.9
Pobre	10	19.8	33.4
	5	22.7	34.0
	0	-	-

NOTA. Adaptado de: "Normas para la Evaluación de los Niveles de Aptitud Física de Estudiantes Puertorriqueños," por: M. A. Rivera, 1986, *Boletín de la Asociación Médica de Puerto Rico*, 78(9), p. 383.

Tabla LH-18:4 Escala de Clasificación para el Porcentaje de Grasa Corporal.

Clasificación	Varones	Mujeres
Muy Delgado	< 10	< 13
Delgado	10 - 14	13 - 17
Promedio	15 - 17	18 - 22
Grueso	18 - 19	23 - 27
Obeso	20 o más	28 o más

NOTA. De: *Fitness for life: An Individualized Approach*. 3ra. ed.; (p. 27), por P. E. Allsen, J. M. Harrison y B. Vance, 1984, Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Publishers. Copyright 1984 por Wm. C. Brown Publishers.

HOJA PARA LA COLECCIÓN INDIVIDUAL DE LOS DATOS EVALUACIÓN DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL

Evaluator(es): _____

Fecha: ____/____/____
Día Mes Año

Hora: ____ (a.m.) (p.m.)

Nombre: _____ SS: _____ Edad: ____ Sexo: (F) (M)

Sección: _____ Horas de la Clase: _____ Días: _____

Masa Corporal (Peso): ____ kg ____ lb Talla (Estatura): ____ cm ____ pulg

DATOS AMBIENTALES: Temperatura °C ____ °F ____ Presión Barométrica: ____ mm Hg

Humedad Relativa: ____%

Frecuencia Cardíaca: ____ Lat/min

Presión Arterial: ____/____ mm Hg

Comentarios: _____

REGISTRO DEL PORCENTAJE DE GRASA

PLIEGUES	Mediciones (mm)			MEDIA (mm)
	1 ^{ra}	2 ^{da}	3 ^{ra}	
Pecho	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>			
Abdomen	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>			
Muslo	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>			
Tríceps	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>			
Cresta Ilíaca	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>			
Pantorrilla	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>			
Subescapular	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>			
TOTAL:				<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>

Método: Jackson, Pollock y Ward

VARONES					MUJERES				
Pliegues	Media (mm)	Clasificación			Pliegues	Media (mm)	Clasificación		
		%ila L2-19:3	Tabla L2-19:3	Tabla L2-19:4			%ila L2-19:3	Tabla L2-19:3	Tabla L2-19:4
Pecho	<input type="text"/>				Muslo	<input type="text"/>			
Abdomen	<input type="text"/>				Tríceps	<input type="text"/>			
Muslo	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Cresta Iliaca	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
TOTAL:	<input type="text"/>				TOTAL:	<input type="text"/>			
Resumen de las Computaciones									
Grasa (PG) (%)	Peso Graso (MCG) (kg, lb)	Peso Liso (MCA) (kg, lb)	Exceso o muy Poco Peso Graso (MGE) (kg, lb)	Peso Graso Ideal (MCGI) (kg, lb)	Peso Total Ideal (MCI) (kg, lb)	Peso Total (MC) (kg, lb)			
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>			