

## Apéndice C

### Cómo calcular la masa corporal magra

Para calcular la masa corporal magra de una manera rápida y sencilla deberás utilizar una cinta métrica y una báscula. Tendrás que tomarte todas las medidas desnudo y asegurarte de que la cinta se adapta a los contornos de tu cuerpo sin comprimir la piel ni los tejidos subyacentes. Toma las medidas tres veces y saca el promedio. Las medidas deberán ser en centímetros. Las tablas que te ofrecemos aquí han sido utilizadas con el permiso del doctor Michael Eades, que las publicó en su libro *Thin So Fast* [Adelgazar con rapidez].\*

#### Cálculo de los porcentajes de grasa corporal en las mujeres

Los cinco pasos que hay que seguir:

1. Con ayuda de la cinta métrica, mídete las caderas en su punto más ancho y la cintura a la altura del ombligo. Es necesario que te mides la cintura en este punto y no en su parte más estrecha. Toma estas medidas tres veces y saca el promedio.
2. Mídete la estatura sin zapatos
3. Apunta todas las medidas que hayas obtenido en la hoja de trabajo.
4. Busca cada una de estas medidas en la columna apropiada de las tablas que aparecen en las siguientes páginas y apunta las constantes en la hoja de trabajo.
5. Suma las constantes A y B, luego resta la constante C y redondea la cifra hacia el número entero más cercano. Esta cifra será tu porcentaje de grasa corporal.

Hoja de trabajo para calcular el porcentaje de grasa corporal en las mujeres

Promedio de medida de la cadera \_\_\_\_\_ (Constante A)

Promedio de medida del abdomen \_\_\_\_\_ (Constante B)

Estatura \_\_\_\_\_ (Constante C)

Buscar en las columnas que corresponda de la Tabla 1, cada medida promedio y la estatura.

Constante A= \_\_\_\_\_

Constante B= \_\_\_\_\_

Constante C= \_\_\_\_\_

Para determinar el porcentaje aproximado de grasa corporal, sumar las Constantes A y B y restar, del total obtenido, la Constante C. El resultado será tu porcentaje de grasa corporal.

### Cálculo de los porcentajes de grasa corporal en los hombres

Aquí tienes los 4 pasos que debes seguir:

1. Con ayuda de la cinta métrica, mídete el contorno de la cintura a la altura del ombligo. Toma las medidas tres veces y saca el promedio.
2. Mídete la muñeca justo por encima de la articulación. Toma la medida de la mano que más utilices.
3. Apunta estas medidas en la hoja de trabajo para hombres.
4. Resta la medida de la muñeca de la medida de la cintura y busca el valor resultante en la Tabla 2. El peso aparece en el lado izquierdo de la tabla. Avanza hacia la derecha a partir del peso hasta encontrar la columna «cintura menos muñeca». En la intersección de estas dos líneas encontrarás tu porcentaje de grasa corporal.

### Hoja de trabajo para calcular el porcentaje de grasa corporal en los hombres

Promedio de medidas de la cintura \_\_\_\_\_ (cm)

Promedio de medidas de la muñeca \_\_\_\_\_ (cm)

Resta la medida de la muñeca de la medida de la cintura. Busca tu peso en la Tabla 2. Después busca tu cifra de «cintura menos muñeca». El punto de intersección de ambas columnas te dará tu porcentaje aproximado de grasa corporal.

### Cálculo de la masa corporal magra (para hombres y mujeres)

Ahora que ya tienes tu porcentaje de grasa corporal, el paso siguiente será utilizar esta cifra para calcular el peso en kilogramos de la proporción del peso total de tu cuerpo que corresponde a la grasa. Esto se obtiene multiplicando el peso por el porcentaje de grasa corporal. (No olvides utilizar decimales; un 15 % es 0,15, por ejemplo.)

(Peso)  $\times$  (% de grasa corporal) = peso total de grasa corporal.

Una vez que conozcas lo que pesa tu masa grasa, resta esta cifra del peso total y obtendrás la masa corporal magra. La masa corporal magra es el peso total de todos los tejidos corporales no grasos.

$$\begin{array}{r} \text{_____ Tu peso total} \\ - \text{_____ Tu grasa corporal} \\ = \text{_____ Tu masa corporal magra} \end{array}$$

Masa corporal magra = peso total - grasa corporal total

Tabla 1

## Cálculo del porcentaje de grasa corporal en las mujeres

CADERAS		ABDOMEN		ALTURA	
Centímetros Constante		Centímetros Constante		Centímetros Constante	
A		B		C	
75	32,75	50	14	140	33,59
76	33,39	51	14,27	141	33,83
77	33,83	52	14,55	142	34,07
78	34,44	53	14,83	143	34,31
79	34,98	54	15,11	144	34,55
80	35,70	55	15,39	145	34,79
81	36,14	56	15,67	146	35,03
82	36,59	57	15,95	147	35,27
83	37,30	58	16,23	148	35,51
84	37,75	59	16,51	149	35,75
85	38,20	60	16,79	150	35,99
86	38,90	61	17,07	151	36,23
87	39,35	62	17,35	152	36,47
88	40,05	63	17,64	153	36,71
89	40,45	64	17,92	154	36,95
90	41	65	18,19	155	37,19
91	41,75	66	18,48	156	37,43
92	42,10	67	18,75	157	37,67
93	42,65	68	19,03	158	37,91
94	43,20	69	19,31	159	38,15
95	43,75	70	19,59	160	38,39
96	44,30	71	19,87	161	38,63
97	44,85	72	20,15	162	38,87
98	45,40	73	20,43	163	39,11
99	46,02	74	20,71	164	39,35
100	46,65	75	20,99	165	39,59
101	47,19	76	21,27	166	39,83

CADERAS		ABDOMEN		ALTURA	
Centímetros	Constante	Centímetros	Constante	Centímetros	Constante
	A		B		C
102	47,66	77	21,55	167	40,07
103	48,21	78	21,83	168	40,31
104	48,77	79	22,11	169	40,55
105	49,24	80	22,39	170	40,79
106	49,86	81	22,67	171	41,03
107	50,39	82	22,95	172	41,27
108	50,90	83	23,23	173	41,51
109	51,51	84	23,51	174	41,75
110	52,00	85	23,79	175	41,99
111	52,67	86	24,07	176	42,23
112	53,14	87	24,35	177	42,47
113	53,71	88	24,63	178	42,72
114	54,26	89	24,91	179	42,96
115	54,81	90	25,19	180	43,20
116	55,38	91	25,48	181	43,44
117	55,91	92	25,75	182	43,68
118	56,46	93	26,03	183	43,92
119	57,00	94	26,31	184	44,26
120	57,56	95	26,59	185	44,40
121	58,14	96	26,87	186	44,64
122	58,66	97	27,15	187	44,88
123	59,18	98	27,43	188	45,12
124	59,72	99	27,71	189	45,36
125	50,36	100	27,99	190	45,60
126	60,87	101	28,27	191	45,84
127	61,42	102	28,55	192	46,08
128	61,96	103	28,83	193	46,32

CADERAS		ABDOMEN		ALTURA	
Centímetros Constante		Centímetros Constante		Centímetros Constante	
A		B		C	
129	62,50	104	29,11	194	46,56
130	63,06	105	29,39	195	46,80
131	63,61	106	29,67	196	47,04
132	64,16	107	29,95	197	47,18
133	64,70	108	30,23	198	47,42
134	65,26	109	30,51	199	47,66
135	65,81	110	30,79	200	47,90
136	66,36	111	31,07		
137	66,91	112	31,35		
138	67,46	113	31,64		
139	68,01	114	31,92		
140	68,55	115	32,20		
141	69,11	115	32,48		
142	69,66	117	32,75		
143	70,17	118	33,03		
144	70,76	119	33,31		
145	71,31	120	33,59		
146	71,86	121	33,87		
147	72,41	122	34,15		
148	72,96	123	34,43		
149	73,51	124	34,71		
150	74,06	125	34,99		

**Tabla 2**  
**Cálculo del porcentaje de grasa corporal en los hombres**

[illegible]

## Cintura - muñeca (cm):

Peso (kg)	65	66	57	68	69	70	71	72	73
55	18	20	21	22	23	25	27	29	30
57	17	19	20	21	22	24	26	28	30
59	16	18	20	21	22	23	25	27	28
61	15	17	19	20	21	22	24	26	27
63	15	16	18	19	20	21	23	24	26
65	14	15	17	18	19	20	22	23	24
67	14	15	16	17	18	19	21	23	24
69	13	15	16	17	18	19	20	22	23
71	13	14	16	17	18	19	20	21	22
73	12	14	15	17	18	18	19	20	21
75	12	13	14	16	17	17	19	20	21
77	12	13	14	15	16	17	18	19	20
79	11	12	13	14	15	16	17	19	19
81	11	12	13	14	15	16	17	18	19
83	11	11	12	13	14	15	15	18	19
85	10	11	12	13	14	15	15	17	18
87	10	11	12	13	14	15	16	17	18
89	10	11	12	13	14	14	15	16	17
91	9	10	11	12	13	14	15	16	17
93	9	10	11	12	13	13	14	15	16
95	9	9	10	11	12	13	14	15	16
97	9	9	10	11	12	12	13	14	15
99	9	9	10	11	11	12	13	14	14
101	9	9	10	11	11	12	13	14	14
103	9	9	10	11	11	12	13	14	14
105	7	8	9	10	10	11	12	13	13
107	7	8	9	10	10	11	12	13	13
109	7	8	9	10	10	11	12	13	13
111	7	8	9	9	9	10	11	12	12
113	5	7	8	9	9	10	11	12	12
115	6	7	8	9	9	10	11	12	12
117	6	7	8	9	9	10	10	11	12
119	6	7	8	8	9	10	10	11	12
121	6	7	8	8	8	9	10	11	12
123	6	7	7	8	8	9	10	11	11
125	5	6	7	8	8	9	10	10	11
127	5	6	7	8	8	9	9	10	10
129	5	6	7	8	8	8	9	10	10
131	5	6	7	7	8	8	9	10	10
133	5	5	5	7	7	8	9	10	10
135	5	5	5	6	7	8	9	9	10



Cintura – muñeca (cm):									
Peso (kg)	74	75	76	77	78	79	80	81	82
55	31	33	35	37	38	39	41	43	45
57	31	32	33	35	36	37	39	41	43
59	29	30	32	34	35	36	37	39	41
61	28	29	31	32	33	34	36	38	39
63	27	28	29	31	32	33	34	36	38
es	25	27	28	29	30	31	33	35	36
67	24	26	27	28	29	30	32	33	35
69	23	25	26	27	28	29	31	32	34
71	23	25	26	27	28	29	31	32	34
73	22	24	25	26	27	28	30	31	33
75	22	23	24	26	27	28	29	30	31
77	21	22	24	25	26	27	28	29	30
79	20	21	23	24	25	26	27	28	29
81	20	21	22	23	24	25	26	27	28
83	19	20	21	22	23	24	25	26	27
85	18	19	21	22	23	24	25	26	27
87	18	19	20	21	22	23	24	25	26
89	18	19	20	21	22	23	24	25	26
91	18	18	19	20	21	22	23	24	25
93	17	18	19	20	21	21	22	23	24
95	16	17	18	19	20	21	22	23	24
97	16	17	18	19	20	20	21	22	23
99	15	16	17	18	19	19	20	21	22
101	15	16	17	18	19	19	20	21	22
103	15	16	17	18	18	19	20	21	21
105	14	15	16	17	18	18	19	20	21
107	14	15	16	17	18	18	19	20	21
109	14	15	16	17	17	17	18	19	20
111	13	14	15	16	17	17	18	19	20
113	13	14	15	16	17	17	18	18	19
115	13	14	14	15	16	16	17	18	19
117	13	13	14	15	16	16	17	18	19
119	13	13	14	14	15	16	17	18	19
121	13	13	14	14	15	16	16	17	18
123	12	13	13	13	14	15	16	17	18
125	11	12	13	13	14	15	16	16	17
127	11	12	13	13	14	14	15	16	17
129	11	12	12	13	13	14	15	16	17
131	11	11	12	13	13	14	15	15	16
133	10	11	12	13	13	14	14	15	16
135	10	11	12	12	12	13	14	15	15

Peso (kg)	Cintura -- muñeca (cm):								
	83	84	85	86	87	88	89	90	91
55	46	47	49	50	51	52	54		
57	44	45	46	48	49	50	52	54	
59	42	43	44	46	47	48	50	52	53
61	40	41	43	44	45	46	48	50	51
63	39	40	41	43	44	44	46	48	49
65	37	38	39	41	42	43	44	46	47
67	36	37	38	39	40	41	43	45	46
69	35	36	37	38	39	40	42	44	45
71	35	36	37	37	38	39	41	43	44
73	33	34	35	36	37	38	40	41	43
75	32	33	34	35	36	37	38	40	41
77	31	32	33	34	35	36	37	38	39
79	30	31	32	33	34	35	36	37	38
81	29	30	31	32	33	34	35	36	37
83	28	29	30	31	32	33	34	35	36
85	28	29	29	30	31	32	33	34	35
87	27	28	29	30	31	32	33	34	34
89	27	28	28	29	30	31	32	33	33
91	26	27	28	29	30	30	31	32	33
93	25	25	27	28	29	29	30	31	32
95	25	25	26	27	28	28	29	30	31
97	24	25	25	26	27	28	29	30	31
99	23	24	25	26	27	27	28	29	30
101	23	24	24	25	26	26	28	28	29
103	22	23	24	25	26	26	27	28	29
105	22	22	23	24	25	25	26	27	28
107	22	22	23	24	25	25	26	27	28
109	21	22	22	23	24	24	25	26	27
111	21	22	22	23	23	24	25	26	26
113	20	21	21	22	23	23	24	25	26
115	20	21	21	22	22	23	24	24	25
117	19	20	20	21	22	22	23	24	25
119	19	20	20	21	22	22	23	24	24
121	19	19	20	21	22	22	23	23	24
123	19	19	19	20	21	21	22	23	23
125	18	18	19	20	21	21	22	22	23
127	18	18	19	19	20	20	21	22	22
129	17	17	18	19	20	20	21	21	22
131	17	17	18	19	19	19	20	21	21
133	17	17	17	18	19	19	20	21	21
135	16	16	17	18	18	19	19	20	20

	Cintura – muñeca (cm):									
Peso (kg)	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
55										
57										
59	54	55								
61	52	53	55							
63	50	51	53	54						
65	48	49	51	52	53	54	55			
67	47	48	49	51	52	53	54	55		
69	46	47	48	50	51	52	53	54	55	
71	45	46	47	49	50	51	52	53	54	
73	44	45	46	47	48	49	50	51	53	
75	42	43	44	45	47	48	49	50	51	
77	40	41	43	44	45	46	47	48	49	
79	39	40	41	43	44	45	46	47	48	
81	38	39	40	41	42	43	44	45	47	
83	37	38	39	40	41	42	43	44	46	
85	36	37	38	39	40	41	42	43	45	
87	35	36	37	38	39	40	41	42	44	
89	34	35	36	37	38	39	40	41	43	
91	34	35	36	37	38	39	40	40	41	
93	33	34	35	36	37	38	39	39	40	
95	32	33	34	35	36	37	38	38	39	
97	31	32	33	34	35	36	37	37	38	
99	30	31	32	33	34	35	36	36	37	
101	30	31	32	33	34	35	36	36	37	
103	29	30	31	32	33	34	35	35	36	
105	29	30	31	32	33	34	35	35	35	
107	28	29	30	31	32	33	34	34	35	
109	27	28	29	30	31	32	33	33	34	
111	27	27	28	29	30	31	32	32	33	
113	26	27	28	29	30	30	31	31	32	
115	25	26	27	28	29	30	31	31	32	
117	25	26	27	27	28	29	30	30	31	
119	25	26	27	27	28	29	30	30	31	
121	24	25	26	27	28	28	29	29	30	
123	24	25	25	26	27	28	29	29	30	
125	23	24	25	25	26	27	28	28	29	
127	23	24	24	25	26	27	27	28	29	
129	22	23	24	25	26	26	26	27	28	
131	22	23	23	25	26	26	26	27	27	
133	21	22	23	24	25	25	26	26	27	
135	21	22	22	23	24	24	25	26	26	

Peso (kg)	Cintura - muñeca (cm):								
	101	102	103	104	105	106	107	108	109
55									
57									
59									
61									
63									
65									
67									
69									
71	55								
73	54	55							
75	52	53	54	55					
77	51	52	53	54	55				
79	49	50	51	52	53	54	55		
81	48	49	50	51	52	53	54	54	
83	47	48	49	50	51	52	53	53	54
85	46	47	48	48	49	50	51	51	53
87	45	46	47	47	48	49	50	50	52
89	44	45	46	46	47	48	49	49	50
91	42	43	44	45	46	47	48	48	50
93	41	42	43	44	45	46	47	47	48
95	40	41	42	43	44	45	46	46	47
97	39	40	41	42	43	44	45	45	46
99	38	39	40	41	42	43	44	44	45
101	38	39	40	40	41	42	43	43	44
103	37	38	39	40	40	41	42	43	44
105	37	37	38	39	40	40	41	42	43
107	36	36	37	38	39	39	40	41	42
109	35	35	36	37	38	39	40	40	41
111	34	34	35	36	37	38	39	39	40
113	33	34	35	35	36	37	38	38	39
115	33	33	34	34	35	36	37	37	38
117	32	33	33	34	35	35	36	36	37
119	32	32	33	33	34	34	35	36	37
121	31	31	32	33	34	34	35	35	36
123	31	31	32	32	33	34	34	35	36
125	30	30	31	32	32	33	33	34	35
127	29	30	30	31	32	32	33	33	34
129	29	29	30	30	31	31	32	33	34
131	28	28	29	30	31	31	31	32	33
133	27	28	28	29	30	30	31	32	32
135	27	27	28	29	29	30	30	31	32

Cintura – muñeca (cm):									
Peso (kg)	110	111	112	113	114	115	116	117	118
55									
57									
59									
61									
63									
65									
67									
69									
71									
73									
75									
77									
79									
81									
83	55								
85	54	55	55						
87	53	54	54	55					
89	52	53	53	54	55	55			
91	51	52	52	53	54	55	55	55	
93	49	51	51	52	53	54	54	55	55
95	48	50	50	51	52	53	53	54	55
97	47	49	49	50	51	52	52	53	54
99	45	48	48	49	50	51	51	52	53
101	45	47	47	48	49	50	50	51	52
103	45	46	46	47	48	49	50	51	51
105	44	45	45	46	47	48	49	50	50
107	43	44	44	45	45	47	48	49	49
109	42	43	43	44	45	46	47	47	47
111	41	42	42	43	44	45	45	46	45
113	40	41	41	42	43	44	44	45	45
115	39	40	40	41	42	43	43	44	44
117	38	39	39	40	41	42	42	43	43
119	38	39	39	40	40	41	41	42	43
121	37	38	38	39	39	40	40	41	42
123	37	37	37	38	39	40	40	41	42
125	36	36	37	38	38	39	39	40	41
127	35	35	36	37	38	38	38	39	40
129	34	34	35	36	37	38	38	39	39
131	34	34	35	35	36	37	37	38	39
133	33	33	34	35	36	36	36	37	38
135	33	33	33	34	35	36	36	36	37

Cintura -- muñeca (cm):									
Peso (kg)	119	120	121	122	123	124	125	126	127
55									
57									
59									
61									
63									
65									
67									
69									
71									
73									
75									
77									
79									
81									
83									
85									
87									
89									
91									
93									
95	55								
97	54	55							
99	53	54	55	55					
101	52	53	54	54	55				
103	52	53	53	53	54	55	55		
105	51	52	52	52	53	54	55	55	56
107	50	51	51	51	52	53	54	54	55
109	48	49	50	50	51	52	53	53	54
111	47	48	49	49	50	51	52	52	53
113	46	47	48	48	49	50	51	51	52
115	45	46	47	47	48	49	50	50	51
117	44	45	46	46	47	48	49	50	50
119	44	44	45	45	46	47	48	49	49
121	44	44	45	45	46	47	48	48	49
123	43	43	44	44	45	46	47	48	48
125	42	42	43	43	44	45	46	47	47
127	41	42	42	43	43	44	45	46	46
129	40	41	42	42	43	43	44	45	45
131	39	40	41	41	42	43	43	44	44
133	39	39	40	40	41	42	43	43	43
135	38	39	39	39	40	41	42	43	43