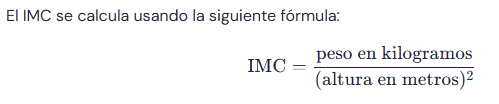
**Refrencias**

**RMC:**

* **Entrenamiento de resistencia:** Mantenerse en un rango del 60-70% del RMC ayuda a mejorar la capacidad aeróbica.
* **Entrenamiento de potencia:** Alcanzar el 80-90% del RMC puede ser beneficioso para mejorar la fuerza y la velocidad.
* **Cálculo del Ritmo Máximo Cardíaco**
* El RMC se puede estimar comúnmente utilizando la fórmula:
* RMC=220−edad

**IMC:**

**Cálculo del IMC**



El IMC se clasifica habitualmente en las siguientes categorías:

* **Bajo peso:** IMC menor de 18.5
* **Peso normal:** IMC de 18.5 a 24.9
* **Sobrepeso:** IMC de 25 a 29.9
* **Obesidad:**
  + Clase 1 (obesidad moderada): IMC de 30 a 34.9
  + Clase 2 (obesidad severa): IMC de 35 a 39.9
  + Clase 3 (obesidad mórbida): IMC de 40 o más

### Importancia del IMC

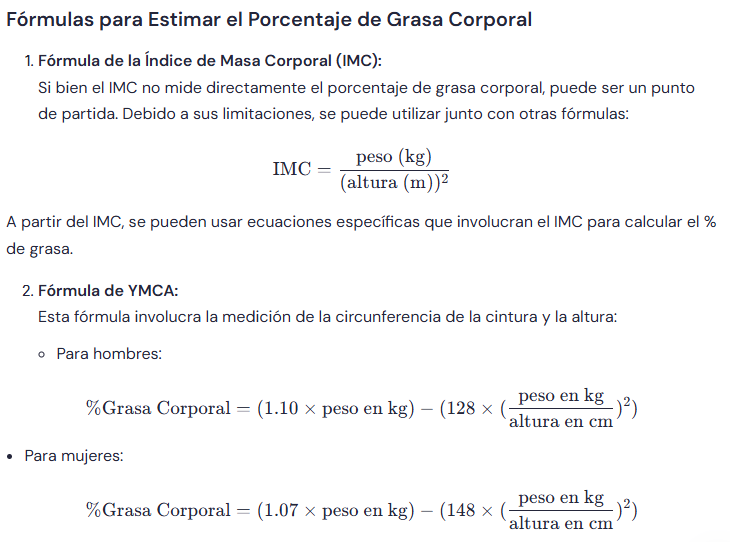
1. **Evaluación inicial de la salud:** El IMC es una herramienta útil para realizar una evaluación inicial del estado de salud de una persona, aunque debe ser complementado con otros análisis para una evaluación más completa.
2. **Indicador de riesgo de enfermedades:** Un IMC elevado está asociado con un mayor riesgo de desarrollar diversas enfermedades, como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, y ciertos tipos de cáncer.
3. **Configuración de objetivos:** El IMC puede ayudar a establecer objetivos de pérdida de peso o mantener un peso saludable, proporcionando una referencia básica para las personas.

### Limitaciones del IMC

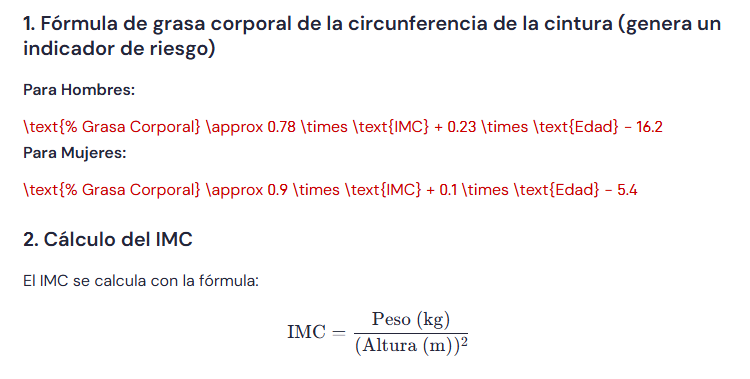
A pesar de su utilidad, el IMC tiene varias limitaciones importantes:

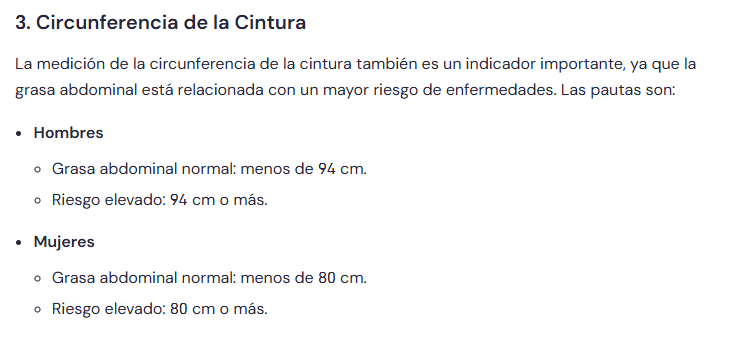
* **No distingue entre masa muscular y grasa corporal:** Una persona con mucha masa muscular puede tener un IMC elevado, pero eso no significa que tenga un porcentaje alto de grasa corporal o riesgos de salud.
* **No considera la distribución de la grasa:** El IMC no proporciona información sobre dónde se almacena la grasa en el cuerpo, lo cual es importante ya que la grasa abdominal es un mayor indicador de riesgo para enfermedades.
* **Factores individuales:** El IMC no tiene en cuenta factores como la edad, el género, la raza y la composición corporal.

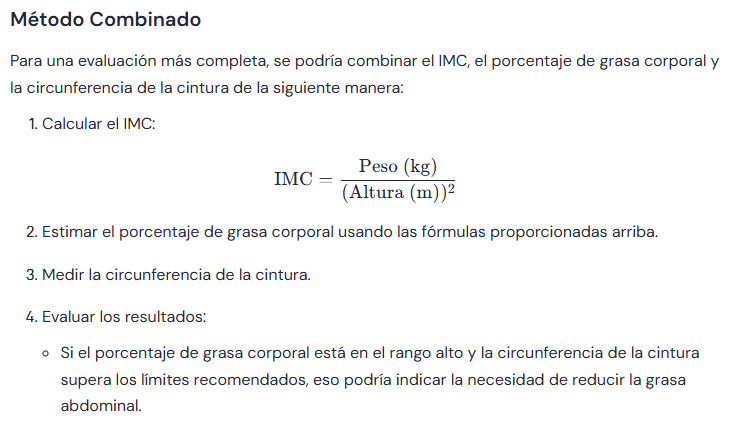
**Porciento de Grasa Corporal Estimado**

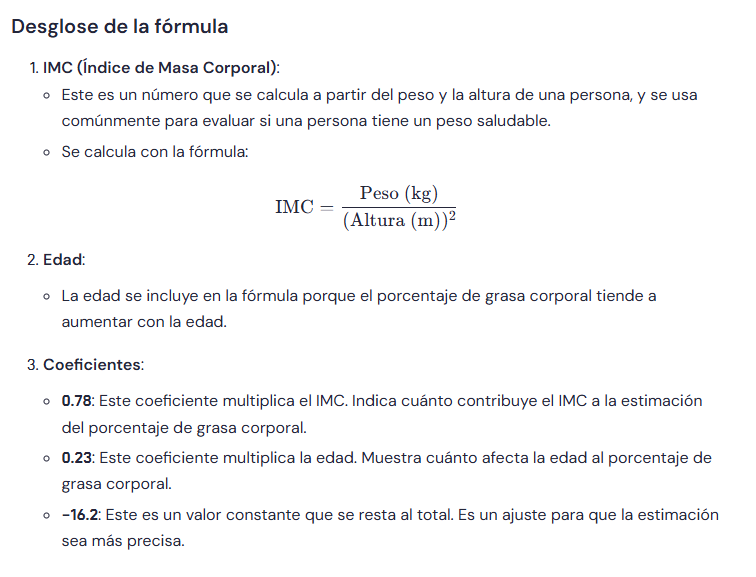


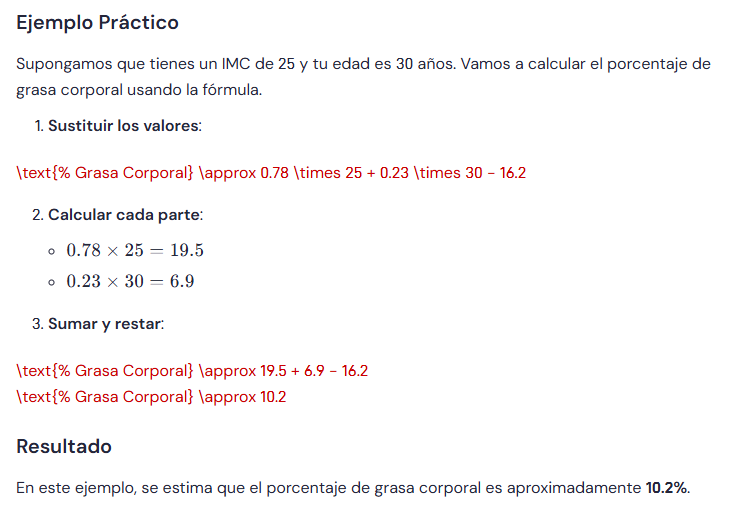
Otra fórmula (Probar y evaluar)











Porciento de Musculo magro

