

$$IMC = \text{Peso} / \text{Talla}^2$$

$$\% MG = (1,2 \times IMC) + (0,23 \times \text{edad}) - (10,8 \times \text{sex}) - 5,4$$

$$\text{Mujeres} = 0$$

$$\text{Hombres} = 1$$

$$MLG \text{ en hombres} = (0,297 \times P + 19,5 \times T - 14,013) / 0,72$$

$$MLG \text{ en mujeres} = (0,184 \times P + 34,5 \times T - 35,27) / 0,72$$

//

María Poiramo

$$IMC = 76 / 1,54^2 = 76 / 2,37 = 32$$

$$\% MG = (1,2 \times 32) + (0,23 \times 24) - (10,8 \times 0) - 5,4$$

$$38,4 + 5,52 - 5,4 = 38,52$$

$$MLG = (0,184 \times 76 + 34,5 \times 1,70 - 35,27) / 0,72$$

$$39,36 / 0,72 = 51,9$$

//

Mabe Navarro

$$IMC = 65 / 1,70^2 = 65 / 2,89 = 22,49$$

$$\% MG = (1,2 \times 22,49) + (0,23 \times 22) - (10,8 \times 0) - 5,4$$

$$26,988 + 5,06 - 5,4 = 26,64$$

$$MLG = (0,184 \times 65 + 34,5 \times 1,70 - 35,27) / 0,72$$

$$35,34 / 0,72 = 49$$

LUKIS

Johanna Duque

$$IMC = 57 / 1,65^2 = 57 / 2,72 = 20,95$$

$$\begin{aligned} \%MG &= (1,2 \times 20,95) + (0,23 \times 42) - (10,8 \times 0) - 5,4 \\ &25,14 + 9,66 - 5,4 = 29,4 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} MLG &= (0,184 \times 57 + 34,5 \times 1,65 - 35,27) / 0,72 \\ &32,14 / 0,72 = 44,6 \end{aligned}$$

---

Maricela Villanueva

$$IMC = 56 / 1,56^2 = 56 / 2,43 = 23$$

$$\begin{aligned} \%MG &= (1,2 \times 23) + (0,23 \times 41) - (10,8 \times 0) - 5,4 \\ &27,6 + 9,43 - 5,4 = 31,6 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} MLG &= (0,184 \times 56 + 34,5 \times 1,56 - 35,27) / 0,72 \\ &28,85 / 0,72 = 40 \end{aligned}$$

Ayleen Fontalvo

$$IMG = 49 / 1,54^2 = 49 / 2,37 = 20,6$$

$$\begin{aligned} \% MG &= (1,2 \times 20,6) + (0,23 \times 18) - (10,8 \times 0) - 5,4 \\ &24,72 + 4,14 - 5,4 = 23,4 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} MLG &= (0,184 \times 49 + 34,5 \times 1,54 - 35,27) / 0,72 \\ &26,87 / 0,72 = 37,3 \end{aligned}$$

---

Andrea Granados

$$IMC = 55 / 1,63^2 = 55 / 2,65 = 20,7$$

$$\begin{aligned} \% MG &= (1,2 \times 20,7) + (0,23 \times 21) - (10,8 \times 0) - 5,4 \\ &24,84 + 4,83 - 5,4 = 24,27 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} MLG &= (0,184 \times 55 + 34,5 \times 1,63 - 35,27) / 0,72 \\ &31,08 / 0,72 = 43,1 \end{aligned}$$

Mayib Betruz

$$IMC = 133 / 1,86^2 = 133 / 3,45 = 38,55$$

$$\begin{aligned} \% MG &= (1,2 \times 38,55) + (0,23 \times 19) - (10,8 \times 1) - 5,4 \\ & 46,26 + 4,37 - 10,8 - 5,4 \\ & 34,43 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} MLG &= (0,297 \times 133 + 19,5 \times 1,86 - 14,013) / 0,72 \\ & 61,75 / 0,72 = 85,76 \end{aligned}$$

---

Fabio Ramirez

$$IMC = 72 / 1,82^2 = 72 / 3,31 = 21,75$$

$$\begin{aligned} \% MG &= (1,2 \times 21,75) + (0,23 \times 23) - (10,8 \times 1) - 5,4 \\ & 26,1 + 5,29 - 10,8 - 5,4 \\ & 15,19 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} MLG &= (0,297 \times 72 + 19,5 \times 1,82 - 14,013) / 0,72 \\ & 42,861 / 0,72 = 59,52 \end{aligned}$$

Waldin Echeverría

$$IMC = 75 / 1,78^2 = 75 / 3,16 = 23,7$$

$$\begin{aligned} \% MG &= (1,2 \times 23,7) + (0,23 \times 52) - (10,8 \times 1) - 5,4 \\ &= 28,44 + 11,96 - 10,8 - 5,4 \\ &= 24,2 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} MLG &= (0,297 \times 75 + 19,5 \times 1,78 - 14,013) / 0,72 \\ &= 42,97 / 0,72 = 59,6 \end{aligned}$$

Dairo Navarro

$$IMC = 59 / 1,73^2 = 59 / 3,0 = 19,6$$

$$\begin{aligned} \% MG &= (1,2 \times 19,6) + (0,23 \times 20) - (10,8 \times 1) - 5,4 \\ &= 23,52 + 4,6 - 10,8 - 5,4 \\ &= 11,92 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} MLG &= (0,297 \times 59 + 19,5 \times 1,73 - 14,013) / 0,72 \\ &= 37,24 / 0,72 = 51,7 \end{aligned}$$

## LUKIS

Otras formas PARA medir el % MG es:

### 1.- METODO DENSITOMÉTRICO

(Hombres)

$$\% MG = 26,02 + 0,26 X1 + 0,17 X2 + 0,31 X3 + 0,13 X4 - 23,59 X5$$

- $X1$  = circunferencia de cintura
- $X2$  = pliegue abdominal
- $X3$  = Pliegue muslo frontal
- $X4$  = Pliegue subescapular
- $X5$  = Estatura
- $R2 = 0,78$
- $EEE = 3,64\%$

(Mujeres)

$$\% MG = 0,20 X1 + 0,25 X2 + 0,21 X3 + 0,25 X4 - 0,13 X5$$

- $X1$  = circunferencia de cintura
- $X2$  = pliegue supraespinal
- $X3$  = pliegue de muslo frontal
- $X4$  = Pliegue medio axilar
- $X5$  = pliegue bicipital
- $R2 = 0,48$
- $EEE = 4,02\%$



## 2. — Metodo de BIOIMPEDANCIA

(Hombres)

$$\% MG = 22,77 + 0,24 X1 + 0,11 X2 + 0,07 X3 + 0,21 X4 - 17,80 X5$$

- $X1$  = circunferencia cintura
- $X2$  = pliegue de biceps
- $X3$  = pliegue abdominal
- $X4$  = pliegue subescapular
- $X5$  = Estatura
- $R^2 = 0,76$
- $EEE = 2,48 \%$

(Mujeres)

$$\% MG = 0,15 X1 + 0,05 X2 + 0,04 X3 + 0,08 X4 + 0,60 X5$$

- $X1$  = circunferencia cintura
- $X2$  = pliegue supraespinal
- $X3$  = pliegue muslo frontal
- $X4$  = pliegue medio axilar
- $X5$  = IMC
- $R^2 = 0,99$
- $EEE = 2,37 \%$

