

Tareas

¿Que es masa grasa ?

La masa grasa es el valor que se refiere al conjunto de lípidos (grasas integrales) que se encuentran en el organismo. Existen 2 tipos: las de depósito y las primarias.

Las de depósito se encuentran debajo de la piel, de forma vi seeral entre los órganos del cuerpo. son un reservorio energético fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo

Las primarias son muy importantes para el equilibrio general de nuestro organismo. Las podemos encontrar en la médula ósea, en el sistema nervioso central y en nuestros órganos.

En terminos generales y de manera el porcentaje es de 15 % en hombres y un 25 % en mujeres en ambas masas

¿Que es masa magra?

hace referencia a los órganos internos, tejidos musculares y tejidos óseos de nuestro organismo. define todo el peso de tu cuerpo menos la grasa.

Tipos de Fraccionamiento

Bicompartimental

m. grasa + m. libre de grasa

m. grasa + m. magra

Pentacompartimental

m. grasa + m. muscular + m. ósea + m. residual + m. piel.

Tetra Compartimental

m. grasa + m. muscular + m. ósea + m. residual.

Técnicas de estimación de la composición corporal

Directas

Disecación de Cadáveres

Indirectas

Doblemente Indirectas

Antropometría
TOBEC
BIA

~~Imagen - Radiología~~

~~TAC~~

~~DEXA~~

~~Resonancia magnética nuclear~~

~~Ultrasonido~~

~~Físicoquímicos - Análisis por neutrones~~

~~Espectrometría~~

~~Dilución de solutos isotópicos~~

~~Marcadores químicos en orina~~

~~Densitometría - pesada hidrostática~~

Ecuaciones antropométricas

Durmin y Womersley 1974.

Ecuaciones ambos sexo edad
16 años

$$\text{Densidad} = C - [m \times \log(\text{Tric.} + \text{Sub.})]$$

$$\text{Densidad} = C - [m \times \log(\text{Biceps} + \text{Tric.} + \text{sub.} + \text{Scap.})]$$

Valores

mujer

Edad	16-19	20-29	30-39	40-49	+50
C	1.1468	1.1582	1.1356	1.1230	1.1347
m	0.0740	0.0813	0.0680	0.0635	0.0742

Hombre estimar la densidad corporal a partir de los pliegues.

Edad	16-19	20-29	30-39	40-49	+50
C	1.1561	1.1525	1.1165	1.1519	1.1527
m	0.0711	0.0687	0.0484	0.0771	0.0793

Valores.

estimar la densidad corporal a partir de 4 pliegues

mujer.

Edad	16-19	20-29	30-39	40-49	+50
c	1.1549	1.1599	1.1427	1.1333	1.1339
m	0.0678	0.0717	0.0632	0.0612	0.0645

Hombre

Edad	16-19	20-29	30-39	40-49	+50
c	1.1620	1.1631	1.1422	1.1620	1.1715
m	0.0630	0.0632	0.0544	0.0700	0.0779

Ecuaciones para predecir la densidad.

BROOK - 1971 1-a-11 años

niño: $D = 1.1690 - 0.0781 \log (\sum \text{pliegues})$

niña: $D = 1.2063 - 0.0999 \log (\sum \text{pliegues})$

