

masa magra.  
es el peso total de tu cuerpo  
menos todo el peso debido a su  
masa grasa.

La masa grasa corporal incluye el  
peso de: órganos, piel, Huesos, agua corporal  
masa muscular.

masa grasa  
es el valor que se refiere al  
conjunto de lípidos que se encuentra  
en el organismo. existen 2 tipos:  
las de depósito y primarias

La de depósito se encuentran  
debajo de la piel

Las primarias las encontramos en la,  
medula ósea, en el sistema nervioso



# Técnicas de estimación de la composición corporal.

Directas

Diseccción de cadáveres

Indirectas

Radiología  
TAC  
DEXA  
Resonancia magnética  
nuclear

Poble indirecta

antropometría  
fobcc  
bia

Densitometría

pesado de hidrostática



# TIPOS DE FACCIONAMIENTO

Bicompartimental

ms grasa + m. libe de  
grasa  
m. grasa + m. magra

Pentacompartimental

ms grasa + m. ms-  
cuber + m. residual  
+ m. piel

Tetracompartimental

m. grasa + m. muscular  
m. ossea + m. residual



Ecuaciones

16 años

$$\text{densidad} = c - [m \times \log(\text{tric} + \text{sub})]$$

$$\text{densidad} = c - [m \times \log(\text{biceps} + \text{tric} + \text{sub} + \text{supra})]$$

Brook (1971):

de 1 a 11 años

$$\text{niños: } D = 1.1690 - 0.0788 \log(\text{Elmegues})$$

$$\text{niñas: } D = 1.2063 - 0.0999 \log(\text{Elmegues})$$

edad	16-19	20-29	30-39	40-49
c	1.1468	1.1582	1.1356	1.1230
m	0.0710	0.0689	0.0680	0.0655

edad	16-19	20-29	30-39	40-49
c	1.1561	1.1525	1.1165	1.1519
m	0.0711	0.0687	0.0484	0.0771



