



Experimento de Laboratorio I-21

DETERMINACIÓN DEL PESO IDEAL

PROPÓSITO

Calcular el peso ideal para individuos de figura pequeña, mediana y grande.

EQUIPO Y MATERIALES

- Escala detecto con estadiómetro.
- Cinta métrica.

PROCEDIMIENTO

Determinación del Tipo de Figura:

- Mide la muñeca de la mano (en pulgadas) que más utilices por su punto más delgado, bajo la prominencia del hueso del brazo.
- Utilizando el resultado, averigua tu tipo de figura con la siguiente tabla (Tabla LI-21:1):

Tabla LI-21:1. Determinación del Tipo de Figura o Armazón Óseo				
TIPO DE FIGURA	VARONES		MUJERES	
	Pulgadas	Centímetros	Pulgadas	Centímetros
Figura Pequeña	< 6 ½	< 16.5	< 5 ½	<13.9
Figura Mediana	6 ½ - 7 ½	16.5 - 19.1	5 ½ - 6 ½	13.9 - 16.5
Figura Grande	> 7 ½	> 19.1	> 6 ½	> 16.5
NOTA. Adaptado de: <i>Physical Fitness: The Pathway to Healthful Living</i> . (5ta. ed., p.106), por R. V. Hockey, 1985, St Louis: Times Mirror/Mosby College Publishers. Copyright 1985 por Times Mirror/Mosby College Publishers.				

Calcula tu Peso Ideal

- Mide tu estatura en pies y pulgadas o en centímetros:
 - o **Varones:** utilizando zapatos con taco de 1 pulg (2.5 cm.) de altura.
 - o **Mujeres:** utilizando zapatos con taco de 2 pulg (5 cm.) de altura.
 - o Utilizando la Tabla **LI-21:2A** y Tabla **LI-21:2B** podrá determinar cuál es su peso ideal según sea tu tipo de figura (pequeña, mediana o grande).

Tabla LI-21:2A. Estatura* y Pesos Deseables para Varones.

Estatura*		Constitución Pequeña		Constitución Media		Constitución Grande	
pulg	cm	lb	kg	lb	kg	lb	kg
6'4"	193.0	164-175	74.4-79.4	172-190	76.0-86.2	186-204	82.6-92.6
6'3"	190.5	160-171	72.6-77.6	167-185	75.3-83.9	178-199	80.8-90.3
6'2"	188.0	156-167	70.8-75.8	162-180	73.5-81.7	173-194	78.5-88.0
6'1"	185.4	152-162	69.0-73.5	158-175	71.7-79.4	168-189	76.2-85.8
6'0"	182.9	148-158	67.1-71.7	154-170	69.9-77.1	164-184	74.4-83.5
5'11"	180.3	144-154	65.3-69.9	150-165	68.1-74.9	159-179	72.1-81.2
5'10"	177.8	140-150	63.5-68.1	146-160	66.2-72.6	155-174	70.3-78.9
5'9"	175.3	136-145	61.7-65.8	142-156	64.4-70.3	151-170	68.5-77.1
5'8"	172.7	132-141	59.9-64.0	138-152	62.6-69.0	147-166	66.7-75.3
5'7"	170.2	128-137	58.1-62.1	134-147	60.8-66.7	142-161	64.4-73.0
5'6"	167.6	124-133	56.2-60.3	130-143	59.0-64.9	138-156	62.6-70.8
5'5"	165.1	121-129	54.9-58.5	127-139	57.6-63.1	135-152	61.2-69.0
5'4"	162.6	118-126	53.5-57.2	124-136	56.2-61.7	132-148	59.9-67.1
5'3"	160.0	115-123	52.2-55.8	121-133	54.9-60.3	129-144	58.5-65.3
5'2"	157.5	112-120	50.8-54.4	118-129	53.5-58.5	126-141	57.2-64.0

NOTA. De "Rating The Diets," por Skokie, 1974, *Counsumer Guide*, 111, pp. 352-353.; Boehringer, Ltd., Elmsford, N.Y.

*Con zapatos cuyo tacón sea de 2.5 cm.

Tabla LI-21:2B. Estatura* y Pesos Deseables para Mujeres.

Estatura*		Constitución Pequeña		Constitución Media		Constitución Grande	
pulg	cm	lb	kg	lb	kg	lb	kg
6'0"	182.9	138-158	62.6-67.1	144-159	65.3-72.1	153-173	69.4-78.5
5'11"	180.3	134-144	60.8-65.3	140-155	63.5-70.3	149-168	67.6-76.2
5'10"	177.8	130-140	59.0-63.5	136-151	61.7-68.5	145-163	65.8-74.0
5'9"	175.3	126-135	57.2-61.2	132-147	59.9-66.7	141-158	64.0-71.7
5'8"	172.7	121-131	54.9-59.4	128-143	58.1-64.9	137-154	62.1-69.9
5'7"	170.2	118-127	53.5-57.6	124-139	56.2-63.1	133-150	60.3-68.1
5'6"	167.6	114-123	51.7-55.8	120-135	54.4-61.2	129-146	58.5-66.2
5'5"	165.1	111-119	50.3-54.0	116-130	52.6-59.0	125-142	56.7-64.4
5'4"	162.6	108-116	49.0-52.6	113-126	51.3-57.2	121-138	54.9-62.6
5'3"	160.0	105-113	47.6-51.3	110-122	49.9-55.3	118-134	53.5-60.8
5'2"	157.5	102-110	46.3-49.9	107-119	48.5-54.0	115-131	52.2-59.4
5'1"	154.9	99-107	44.9-48.5	104-116	47.2-52.6	112-128	50.8-58.1
5'0"	152.4	96-104	43.5-47.2	101-113	45.8-51.3	109-125	49.4-56.7
4'11"	149.8	94-101	42.6-45.8	98-110	44.4-49.9	106-122	48.1-55.3
4'10"	147.3	92-98	41.7-44.4	96-107	43.5-48.5	104-119	47.2-54.0

NOTA. De "Rating The Diets," por Skokie, 1974, *Counsumer Guide*, 111, pp. 354-355.; Boehringer, Ltd., Elmsford, N.Y.

*Con zapatos cuyo tacón sea de 2.5 cm.

Tabla LI-21:3A Peso Ideal para Varones*

ESTATURA	GRUPO DE EDADES (AÑOS)							
	15-16	17-19	20-24	25-29	30-39	40-49	50-59	60-69
5'0"	98	52.8	20.1	51.1	18.9	48.0	16.2	41.1
5'1"	102	116	125	131	134	137	139	136
5'2"	107	119	128	134	137	140	142	139
5'3"	112	123	132	138	141	144	145	142
5'4"	117	127	136	141	145	148	149	146
5'5"	122	131	139	144	149	152	153	150
5'6"	127	135	142	148	153	156	157	154
5'7"	132	139	145	151	157	161	162	159
5'8"	137	143	149	155	161	165	166	163
5'9"	142	147	153	159	165	169	170	168
5'10"	146	151	157	163	170	174	178	180
5'11"	150	155	161	167	174	178	180	178
6'0"	154	160	166	172	179	183	185	183
6'1"	159	164	170	177	183	187	189	188
6'2"	164	168	174	182	188	192	194	193
6'3"	169	172	178	185	193	197	199	198
6'4"	+	176	181	190	199	203	205	204

* Peso tomado en libras

Tabla LI-21:3B Peso Ideal para Mujeres*								
ESTATURA	GRUPO DE EDADES (AÑOS)							
	15-16	17-19	20-24	25-29	30-39	40-49	50-59	60-69
4'10"	79	99	102	107	115	122	125	127
4'11"	100	102	105	110	117	124	127	129
5'0"	103	105	108	113	120	127	130	131
5'1"	107	105	112	116	123	130	133	134
5'2"	111	113	115	119	126	133	136	137
5'3"	114	116	118	122	129	136	140	141
5'4"	117	120	121	125	132	140	144	145
5'5"	121	124	125	129	135	143	148	149
5'6"	125	127	129	133	139	147	152	153
5'7"	128	130	132	136	142	151	156	157
5'8"	132	134	136	140	146	155	160	161
5'9"	136	138	140	144	150	159	164	165
5'10"	+	142	144	148	154	164	169	+
5'11"	+	147	149	153	159	169	174	+
6'0"	+	152	154	158	164	174	180	+
* Peso tomado en libras								

RESULTADOS

Anote sus datos en la hoja individual y colectiva que está localizada al final de este laboratorio.

REFERENCIAS

- Benardot, D. (Ed.) (1993). *Sports Nutrition: A Guide for the Professional Working with Active People* (2da. ed.; pp. 80-81, 298-300). Chicago, Illinois: The American Dietetic Association.
- Corbin, C. B., & Lindsey, R. (1997). *Concepts of Fitness and Wellness: With Laboratories* (2da. ed., pp. 173, L-37-L38). Madison, WI: Brown & Benchmark Publishers.
- Cotterman, S. K. (1984). *Y's Way to Weight Management*. Champaign, Illinois: YMCA of USA. Human Kinetics, Inc., 1984.
- Howley, E. T., & Franks, B. D. (1997). *Health/Fitness Instructor's Handbook* (3ra. ed.; pp. 178-179). Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Jensen, T. G., DeAnn M. E., & Dudrick, S. J. (1983). *Nutritional Assessment: A Manual for Practitioners* (pp. 150-153). Connecticut: Appleton-Century-Crofts.
- Malagón de García, C. (2001). *Manual de Antropometría* (pp. 94-99). Colombia: Editorial Kinesis.
- Norton, K., & Pls, T. (Eds). (1996). *Anthropometrica*. Sydney, Australia: University of New South Wales Press.
- Powers, S. K., & Howley, E T. (1996). *Exercise Physiology: Theory and Applications to Performance* (3ra. ed.; pp. 331-333). Boston: WCM/McGraw-Hill Companies.
- Seijo Zayas, I, et al. (1983). *Siluetas que pueden Cambiar*. San Juan: Corp. de Artes Gráficas Romualdo Real.
- Sorochan, W. D. (1981). *Autoevaluación de la Salud*. México: Editorial Limusa, S.A.
- Williams, M. H. (1999). *Nutrition for Health, Fitness & Sport* (5ta. ed.; pp. 433-434). Boston: WCB/McGraw-Hill Company.

HOJA PARA LA COLECCIÓN INDIVIDUAL DE LOS DATOS DETERMINACIÓN DEL PESO DESEABLE

Evaluador(es): _____

Fecha: ____/____/____
Día Mes Año

Hora: ____ (a.m.) (p.m.)

Nombre: _____ SS: _____ Edad: ____ Sexo: (F) (M)

Sección: _____ Horas de la Clase: _____ Días: _____

Masa Corporal (Peso): ____ kg ____ lb Talla (Estatura): ____ cm ____ pulg

DATOS AMBIENTALES: Temperatura °C ____ °F ____ Presión Barométrica: ____ mm Hg

Humedad Relativa: ____ %

Frecuencia Cardíaca: ____ Lat·min⁻¹ Presión Arterial: ____/____ mm Hg

Anote aquí cualquier factor externo que pudo interferir con la prueba: _____

REGISTRO DE LOS DATOS

MEDIDA	VALOR	PESO IDEAL O DESEABLE			
		Tabla L3-3:2		T L3-3:3	
		(lb)	(kg)	(lb)	
Circunferencia de la Muñeca	pulg				
	cm				
		Desde	Hasta	Desde	Hasta
Tipo de Figura					

Comentarios: _____

HOJA PARA LA COLECCIÓN GRUPAL DE LOS DATOS
DETERMINACIÓN DEL PESO DESEABLE

Evaluador(es): _____

Fecha: / /
 Día Mes Año

Sección: _____

Horas de la Clase: _____

Días: _____

Nombre (Iniciales o # ID)	Sexo	Edad	Talla (cm)	Circumf. de la Muñeca (cm)	PESO IDEAL		
					Tabla L3-3:2 (kg)		Tabla L3-3:3 (lb)
					Desde	Hasta	
1. _____							
2. _____							
3. _____							
4. _____							
5. _____							
6. _____							
7. _____							
8. _____							
9. _____							
10. _____							
11. _____							
12. _____							
13. _____							
14. _____							
15. _____							
16. _____							
17. _____							
18. _____							
19. _____							
20. _____							
Promedio:							