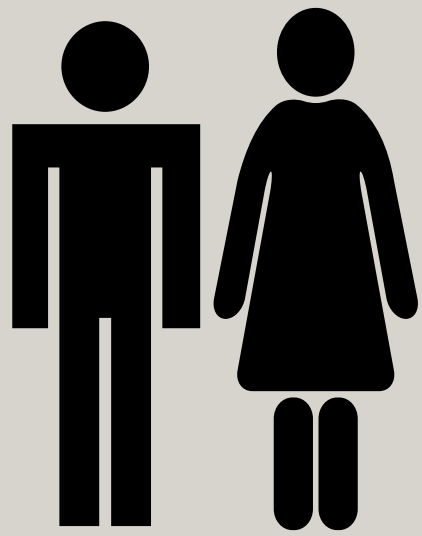
Siempre puedes estar mejor

62 Hombres
Deportistas seleccionados

66 Mujeres
Deportistas seleccionadas

13%★
Promedio de porcentaje de grasa



24%★
Promedio de porcentaje de grasa

Rango recomendado
8% al 20%
HOMBRES

MUJERES
Rango recomendado
18% al 30%

Tae kwon do varonil
Voleibol de playa

Porcentaje de grasa más bajo
Porcentaje de grasa más alto

Interpretación de porcentaje de grasa(1).

	Bajo	Adecuado	Excesivo
♀	6%	42%	52%
♂	13%	47%	40%

La mayoría de los integrantes de la selección de rugby tienen un porcentaje de grasa adecuado

★ Porcentaje de grasa obtenido por pletismografía por desplazamiento de aire.
(1) El % de grasa es de acuerdo al deporte y posición que juegan.
Fuente: la toma de mediciones fue tomada a alumnos de los equipos representativos del ITESO durante octubre de 2014 y analizada por los alumnos de Epidemiología de la Licenciatura en Nutrición y Ciencias de los Alimentos de la misma casa de estudios.
Derechos reservados 2014.