<table>
<thead>
<tr>
<th>Clasificación</th>
<th>Hombres</th>
<th>Mujeres</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Delgado</td>
<td>&lt; 8%</td>
<td>&lt; 15%</td>
</tr>
<tr>
<td>Óptimo</td>
<td>8-15%</td>
<td>13-20%</td>
</tr>
<tr>
<td>Ligero Sobrepeso</td>
<td>16-20%</td>
<td>21-25%</td>
</tr>
<tr>
<td>Sobrepeso</td>
<td>21-24%</td>
<td>25-32%</td>
</tr>
<tr>
<td>Obeso</td>
<td>≥ 25%</td>
<td>≥ 32%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabla 6.- Clasificación según el porcentaje de grasa ideal. Esparza F.