



# PROCESO DE ADMISIÓN AL LXXI PCEM (XV MCCMM)

# Presentación

La **Escuela Superior de Guerra del Ejército del Perú - Escuela de Posgrado (ESGE-EPG)** es una institución educativa militar de nivel superior dedicada a la formación, perfeccionamiento y especialización de los oficiales del Ejército del Perú. Su misión es desarrollar líderes con una sólida preparación en el planeamiento estratégico, la conducción de operaciones y la gestión de recursos, contribuyendo al fortalecimiento institucional y a la seguridad nacional.

La **ESGE-EPG** desarrolla programas académicos de alto nivel, en los cuales se fomenta el crecimiento profesional, el análisis estratégico y la toma de decisiones en escenarios complejos. Estos programas se estructuran bajo criterios académicos y metodológicos exigentes, promoviendo la excelencia, la transparencia y el compromiso con los valores institucionales.

En este contexto el **Programa de Comando y Estado Mayor (Maestría en Ciencias Militares)** es uno de los programas de especialización que ofrece la institución, orientado a fortalecer las competencias profesionales de los oficiales en el ámbito operativo, táctico y estratégico. Su formación integral permite el desarrollo de habilidades en liderazgo, planificación y gestión militar, preparándolos para afrontar los desafíos actuales en materia de defensa y seguridad.

# **INFORMACIÓN OFICIAL SOBRE:**

## **El LXXI Programa de Comando y Estado Mayor (XV MAESTRIA EN CIENCIAS MILITARES) AF-2025**

Este espacio ha sido diseñado para proporcionar información actualizada y relevante sobre el LXXI Programa de Comando y Estado Mayor (XV Maestría en Ciencias Militares), uno de los programas de especialización más importantes de la Escuela Superior de Guerra del Ejército - Escuela de Posgrado (ESGE-EPG).

Aquí encontrará detalles sobre el proceso de admisión, requisitos, cronogramas, evaluaciones y toda la información necesaria para los oficiales interesados en postular o conocer más sobre esta oportunidad académica.

Nuestro compromiso es brindar un acceso claro y transparente a los lineamientos y procedimientos del programa, asegurando que cada oficial tenga la información necesaria para su preparación y participación en este proceso.

***Manténgase atento a las actualizaciones y consulte regularmente este espacio para conocer las novedades del proceso de admisión***

# Boletín Informativo N° 001

VERIFICACIÓN DEL  
ÍNDICE DE MASA CORPORAL



[esge.edu.pe](http://esge.edu.pe)



[/EsgeOficial](https://www.facebook.com/EsgeOficial)



[/esge\\_epg](https://www.instagram.com/esge_epg)



[@esge\\_epg](https://www.youtube.com/@esge_epg)



[@esgeoficial](https://www.tiktok.com/@esgeoficial)

# VERIFICACIÓN DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL

## OFICIALES POSTULANTES:

Como parte del Proceso de Admisión al LXXI Programa de Comando y Estado Mayor (XV Maestría en Ciencias Militares), se realizará la **verificación del Índice de Masa Corporal (IMC)** y la presión arterial antes de rendir las pruebas físicas. Esta evaluación es obligatoria y tiene como objetivo garantizar que los postulantes se encuentren en condiciones óptimas de salud.

## VERIFICACIÓN DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

### a. Responsable de la Prueba:

La evaluación será realizada por **especialistas en educación física y salud** de la Escuela de Educación Física del Ejército.

### b. Fórmula de cálculo:

$$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Estatura (m)}^2}$$

### c. Criterio de APTITUD:

- **APTO** : IMC ≤ 29.9
- **NO APTO** : IMC ≥ 30.0

# PARÁMETROS INTERNACIONALES DE LA OMS Y VERIFICACIÓN DEL IMC

## DEFINICIÓN DEL IMC:

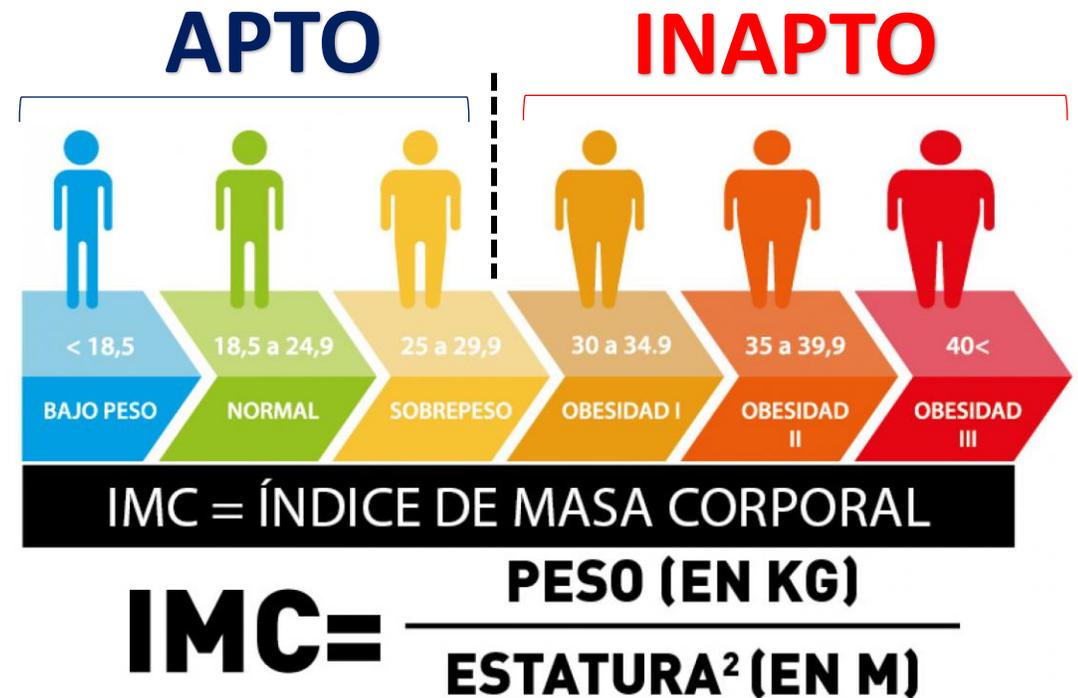
El **Índice de Masa Corporal (IMC)** es un parámetro utilizado a nivel mundial para evaluar la relación entre el peso y la estatura de una persona. Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, los rangos de IMC se clasifican de la siguiente manera:

### Importante:

• La OMS considera que un **IMC superior a 30.0 se asocia con riesgos para la salud**, como hipertensión, enfermedades cardiovasculares y metabólicas. Por esta razón, este parámetro se mantiene como **criterio de evaluación eliminatorio** en el proceso de admisión.

### Procedimiento de evaluación:

- ✓ La medición del IMC se realizará, un día antes de la evaluación física.
- ✓ Postulantes que **excedan el IMC de 29.9** serán declarados **NO APTOS** y no podrán continuar con las pruebas físicas.



# **RECOMENDACIONES PARA MANTENER UN IMC ADECUADO**

Para cumplir con los requisitos del Proceso de Admisión al LXXI Programa de Comando y Estado Mayor (XV Maestría en Ciencias Militares), **es fundamental que los postulantes mantengan un Índice de Masa Corporal (IMC) dentro de los parámetros establecidos.**

A continuación, se presentan algunas **RECOMENDACIONES CLAVE** para controlar el peso y mantener un estado físico óptimo antes de la evaluación:

# 1. PLANIFICACIÓN ALIMENTICIA ADECUADA

- 📌 **Control de calorías:** Evite el consumo excesivo de calorías vacías (azúcares refinados, bebidas gaseosas, frituras y comida rápida).
- 📌 **Dieta equilibrada:** Priorice alimentos ricos en proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables.
- 📌 **Porciones adecuadas:** Coma en porciones controladas y evite excesos en las comidas nocturnas.
- 📌 **Hidratación:** Beba al menos **2 a 3 litros de agua** al día para mantener un metabolismo eficiente.

## EJEMPLO DE DISTRIBUCIÓN ALIMENTICIA RECOMENDADA:

- ✓ **Proteínas:** Pollo, pescado, huevos, carnes magras, tofu.
- ✓ **Carbohidratos saludables:** Quinoa, avena, arroz integral, camote.
- ✓ **Grasas saludables:** Palta, frutos secos, aceite de oliva.
- ✓ **Fibra y vitaminas:** Verduras de hoja verde, frutas y legumbres.

## 2. ACTIVIDAD FÍSICA Y ENTRENAMIENTO CONSTANTE

- 📌 **Ejercicio aeróbico:** Corra, trote, nade o practique ciclismo al menos **4 a 5 veces por semana** para quemar grasa corporal.
- 📌 **Entrenamiento de fuerza:** Incluya ejercicios con peso (sentadillas, dominadas, flexiones) para mantener masa muscular.
- 📌 **Sesiones combinadas:** Combine **cardio + fuerza** en cada entrenamiento para optimizar la quema de grasa.
- 📌 **Descanso y recuperación:** Duerma entre **7 a 8 horas** diarias para mejorar la recuperación muscular y regular el metabolismo.

### EJEMPLO DE RUTINA SEMANAL:

- ✓ **Lunes - Cardio + Piernas** (30 min trote + sentadillas, desplantes).
- ✓ **Martes - Tren superior + Core** (Flexiones, barras, abdominales).
- ✓ **Miércoles - Descanso activo** (Caminata, movilidad).
- ✓ **Jueves - Cardio + Circuito de resistencia.**
- ✓ **Viernes - Tren inferior + Core.**
- ✓ **Sábado - Sesión combinada.**
- ✓ **Domingo - Descanso y recuperación activa.**

### 3. HÁBITOS SALUDABLES PARA UN MEJOR CONTROL DEL PESO

- 📌 **Evitar el alcohol y tabaco**, ya que afectan el metabolismo y aumentan la retención de líquidos.
- 📌 **Comer con horarios regulares** para evitar picos de insulina y acumulación de grasa.
- 📌 **Reducir el estrés**, ya que el cortisol elevado puede provocar aumento de peso.
- 📌 **Evitar dietas extremas** que afecten el rendimiento físico antes del proceso de admisión.
- 📌 **Realizar controles periódicos** de peso y grasa corporal con un especialista en nutrición o deporte.

## 4. CONTROL Y MONITOREO DEL IMC ANTES DEL EXAMEN

- 📌 Calcule su IMC regularmente usando la fórmula:

$$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Estatura (m)}^2}$$

- 📌 Si su IMC es superior a 29.9, aún tiene tiempo de **ajustar su rutina** con ejercicio y alimentación balanceada.
- 📌 Si tiene un IMC cercano al **límite permitido**, evalúe su composición corporal para verificar que su peso provenga de masa muscular y no de grasa.

## **IMPORTANTE:**

La verificación del Índice de Masa Corporal (IMC) forma parte de los REQUISITOS SOBRE LA CONDICIÓN FÍSICA O ESTADO DE SALUD, **siendo responsabilidad exclusiva del postulante alcanzar y mantener los valores requeridos antes del proceso de evaluación física.**

**Para consultas o mayor información:**

**ESCUELA DE EDUCACION FISICA MILITAR**



**CAP PEF CUELLAR RAYME LUIS ALBERTO**



**Teléfono: 982 706 740**

***¡Prepara tu admisión con disciplina y responsabilidad!***



# ESCUELA SUPERIOR DE GUERRA DEL EJÉRCITO

---

## ESCUELA DE POSGRADO

