

GASTO ENERGÉTICO POR ACTIVIDAD: Kcal/Kg.minuto

<i>Tipo de actividad</i>	<i>Gasto</i>
Aparatos y Pesas	0,067
Aseo (lavarse, vestirse, ducharse, peinarse, etc.)	0,050
Bailar	0,070
Bailar vigorosamente	0,101
Bajar escaleras	0,097
Barrer	0,050
Caminar a 3 km/h	0,042
Caminar a 4 km/h	0,050
Caminar a 5 km/h	0,060
Caminar a 6 km/h	0,072
Ciclismo Estacionario a 100 w	0,092
Ciclismo Estacionario a 150 w	0,117
Ciclismo Estacionario a 200 w	0,175
Ciclismo Estacionario a 50 w	0,050
Cocinar	0,045
Comer	0,030
Conducir un coche	0,043
Conducir una moto	0,052
Coser a máquina	0,025
Cuidar el jardín	0,086
Dormir	0,018
Equitación al galope	0,133
Equitación al paso	0,043
Equitación al trote	0,108
Esquiar	0,152
Estar de pie (esperando, charlando, etc.)	0,029
Estar sentado (leyendo, escribiendo, conversando, jugando cartas, etc.)	0,028
Estar tumbado despierto	0,023
Fregar el suelo	0,065
Gimnasia Acuática	0,067
Gimnasia Step aeróbica	0,142
Hacer la cama	0,057
Hacer montañismo	0,147

<i>Tipo de actividad</i>	<i>Gasto</i>
Hockey sobre césped	0,133
Jugar a las bochas	0,052
Jugar al baloncesto	0,140
Jugar al Bowling	0,050
Jugar al Frontón y squash	0,152
Jugar al fútbol	0,137
Jugar al golf	0,080
Jugar al Handball	0,133
Jugar al ping-pong	0,056
Jugar al tenis	0,109
Jugar al Voley	0,120
Lavar la ropa	0,070
Lavar los platos	0,037
Limpiar cristales	0,061
Limpiar zapatos	0,036
Montar en bicicleta	0,120
Nadar a braza	0,106
Nadar a crawl	0,173
Nadar de espalda	0,078
Paddle - Pelota Paleta	0,100
Pasar el aspirador	0,068
Pasear	0,038
Planchar	0,064
Practicar Artes Marciales	0,167
Practicar Boxeo	0,200
Practicar Esgrima	0,100
Practicar Polo	0,133
Remar	0,090
Subir escaleras	0,254
Tocar el piano	0,038
Trote a 12 km/h	0,208
Trote a 8 km/h	0,133
Trote a 9,5 km/h	0,167

TRABAJO		
Ligero	Empleados de oficina, profesionales, comercio, etc.	0,031
Activo	Industria Ligera, Construcción, trabajos agrícolas, pescadores, etc.	0,049
Muy Activo	Cavar, peones, leñadores, soldados en maniobras, mineros, metalúrgicos, bailarines, atletas, etc.	0,096