

GASTO ENERGÉTICO POR ACTIVIDADES EN kcal/kg/minuto			
ACTIVIDAD	kcal/kg/min.	ACTIVIDAD	kcal/kg/min.
Actividades cotidianas		Planchar	0,06
Dormir	0,02	Pasar el aspirador	0,068
Aseo (lavarse, vestirse, ducharse, peinarse, etc.)	0,05	Limpiar cristales	0,061
Estar sentado (coser, leer, conversar, trabajar o jugar con el ordenador, etc.)	0,03	Lavar los platos	0,037
Estar de pie (esperar, charlar, etc.)	0,03	Cuidar el jardín	0,09
Estar tumbado despierto	0,02	Actividades lúdicas	
Bajar escaleras	0,10	Tocar el piano	0,038
Subir escaleras	0,25	Bailar	0,07
Conducir un coche	0,04	Bailar vigorosamente	0,101
Conducir una moto	0,05	Actividades deportivas	
Montar en bicicleta	0,12	Correr (8-10 km/h)	0,15
Caminar (5 km/h)	0,06	Jugar al tenis	0,11
Pasear	0,04	Jugar al fútbol	0,14
Comer	0,03	Jugar al ping-pong	0,06
Actividades domésticas		Jugar baloncesto	0,14
Barrer	0,04	Jugar frontón y squash	0,15
Fregar el suelo	0,07	Jugar balonmano	0,12
Hacer la cama	0,06	Jugar al balonvolea	0,12
Lavar la ropa	0,07	Nadar a crawl	0,17
Limpiar zapatos	0,04	Esquiar	0,15
Cocinar	0,05	Remar	0,09
TRABAJO			kcal/kg/min.
Ligero: Empleados de oficina, profesionales (abogados, profesores, contables, médicos, arquitectos, etc.), empleados de comercio, etc.			0,06
Activo: Industria ligera, obreros de la construcción (excepto algunos trabajos ligeros) trabajadores agrícolas (sembrar, fumigar, etc.), pescadores, etc.			0,10
Muy activo: Trabajos agrícolas (segar, cavar), leñadores, soldados en maniobras, mineros, metalúrgicos, atletas, bailarines, etc.			0,13

NOTA: En las mujeres el gasto energético es aproximadamente el 90% del gasto de los varones. En la tabla de arriba se refleja el gasto de los varones.