

<b>GASTO ENERGÉTICO POR ACTIVIDADES EN kcal/kg/minuto</b>			
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>kcal/kg/min.</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>kcal/kg/min.</b>
<b>Actividades cotidianas</b>		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	<b>Actividades lúdicas</b>	
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	<b>Actividades deportivas</b>	
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
<b>Actividades domésticas</b>		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
<b>TRABAJO</b>			<b>kcal/kg/min.</b>
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.