

Tablas e intercambios de actividad física

TABLA DE TIEMPO MEDIO DE DIFERENTES ACTIVIDADES POR CONSUMO CALÓRICO Y PESO (min/100 kcal)

ACTIVIDAD	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg
Tareas domésticas								
Asearse	40,00	33,33	28,57	25,00	22,22	20,00	18,18	16,67
Bajar escaleras	20,62	17,18	14,73	12,89	11,45	10,31	9,37	8,59
Barrer	64,52	53,76	46,08	40,32	35,84	32,26	29,33	26,88
Cocinar	44,44	37,04	31,75	27,78	24,69	22,22	20,20	18,52
Comer	80,00	66,67	57,14	50,00	44,44	40,00	36,36	33,33
Coser	100,00	83,33	71,43	62,50	55,56	50,00	45,45	41,67
Dormir	133,33	111,11	95,24	83,33	74,07	66,67	60,61	55,56
Escribir	66,67	55,56	47,62	41,67	37,04	33,33	30,30	27,78
Estar de pie	68,97	57,47	49,26	43,10	38,31	34,48	31,35	28,74
Hacer camas	35,09	29,24	25,06	21,93	19,49	17,54	15,95	14,62
Lavar platos	54,05	45,05	38,61	33,78	30,03	27,03	24,57	22,52
Lavar suelos	55,56	46,30	39,68	34,72	30,86	27,78	25,25	23,15
Leer	111,11	92,59	79,37	69,44	61,73	55,56	50,51	46,30
Limpiar ventanas	32,79	27,32	23,42	20,49	18,21	16,39	14,90	13,66
Pasar la aspiradora	29,41	24,51	21,01	18,38	16,34	14,71	13,37	12,25
Pintar la casa	43,48	36,23	31,06	27,17	24,15	21,74	19,76	18,12
Planchar	31,75	26,46	22,68	19,84	17,64	15,87	14,43	13,23
Subir escaleras	7,87	6,56	5,62	4,92	4,37	3,94	3,58	3,28
Arreglar el jardín	28,57	23,81	20,41	17,86	15,87	14,29	12,99	11,90
Actividades profesionales								
Albañil	33,33	27,78	23,81	20,83	18,52	16,67	15,15	13,89
Cadena de montaje	66,67	55,56	47,62	41,67	37,04	33,33	30,30	27,78
Carpintería	35,71	29,76	25,51	22,32	19,84	17,86	16,23	14,88

ACTIVIDAD	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg
Cortar leña	23,53	19,61	16,81	14,71	13,07	11,76	10,70	9,80
Mecánico	33,33	27,78	23,81	20,83	18,52	16,67	15,15	13,89
Minería	16,67	13,89	11,90	10,42	9,26	8,33	7,58	6,94
Pico y pala	16,67	13,89	11,90	10,42	9,26	8,33	7,58	6,94
Pintor	28,57	23,81	20,41	17,86	15,87	14,29	12,99	11,90
Tareas agrícolas	28,57	23,81	20,41	17,86	15,87	14,29	12,99	11,90
Actividades recreativas								
Baile enérgico	25,00	20,83	17,86	15,63	13,89	12,50	11,36	10,42
Baile salón	33,33	27,78	23,81	20,83	18,52	16,67	15,15	13,89
Baloncesto	14,29	11,90	10,20	8,93	7,94	7,14	6,49	5,95
Balonmano	13,89	11,57	9,92	8,68	7,72	6,94	6,31	5,79
Bucear	22,22	18,52	15,87	13,89	12,35	11,11	10,10	9,26
Caminar a 3,5 km/h	39,22	32,68	28,01	24,51	21,79	19,61	17,83	16,34
Cavar	14,71	12,25	10,50	9,19	8,17	7,35	6,68	6,13
Cazar	25,00	20,83	17,86	15,63	13,89	12,50	11,36	10,42
Ciclismo 14 km/h	20,00	16,67	14,29	12,50	11,11	10,00	9,09	8,33
Ciclismo 20 km/h	12,50	10,42	8,93	7,81	6,94	6,25	5,68	5,21
Ciclismo 8 km/h	31,25	26,04	22,32	19,53	17,36	15,63	14,20	13,02
Correr a 5 km/h	28,57	23,81	20,41	17,86	15,87	14,29	12,99	11,90
Correr a 7 km/h	20,83	17,18	14,73	12,89	11,45	10,31	9,37	8,59
Correr a 8 km/h	14,49	12,08	10,35	9,06	8,05	7,25	6,59	6,04
Correr a 9 km/h	11,98	9,98	8,55	7,49	6,65	5,99	5,44	4,99
Cross	12,20	10,16	8,71	7,62	6,78	6,10	5,43	5,08
Escalar	12,66	10,55	9,04	7,91	7,03	6,33	5,75	5,27
Esgrima	25,00	20,83	17,86	15,63	13,89	12,50	11,36	10,42
Esquiar	13,16	10,96	9,40	8,22	7,31	6,58	5,98	5,48
Fútbol	14,60	12,17	10,43	9,12	8,11	7,30	6,64	6,08
Golf	25,32	21,10	18,08	15,82	14,06	12,66	11,51	10,55
Judo	10,20	8,50	7,29	6,38	5,67	5,10	4,64	4,25
Karate	10,20	8,50	7,29	6,38	5,67	5,10	4,64	4,25
Montar a caballo	18,69	15,58	13,35	11,68	10,38	9,35	8,50	7,79
Nadar	15,63	13,02	11,25	9,77	8,68	7,81	7,10	6,51
Paddle	11,63	9,69	8,31	7,27	6,46	5,81	5,29	4,84
Patinar	17,24	14,37	12,32	10,78	9,58	8,62	7,84	7,18
Pescar	32,26	26,88	23,04	20,16	17,92	16,13	14,66	13,44
Ping-pong	33,33	27,78	23,81	20,83	18,52	16,67	15,15	13,89
Remar máquina	16,67	13,89	11,90	10,42	9,26	8,33	7,58	6,94

ACTIVIDAD	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg
Remar placer	27,03	22,52	19,31	16,89	15,02	15,75	12,29	11,26
Saltar comba	12,35	10,29	8,82	7,72	6,86	6,17	5,61	5,14
Squash	9,52	7,94	6,80	5,95	5,29	4,76	4,33	3,97
Tenis	18,69	15,58	13,35	11,68	10,38	9,35	8,50	7,79
Voleibol	13,33	11,11	9,52	8,33	7,41	6,67	6,06	5,56
Yoga	32,26	26,88	23,04	20,16	17,92	16,13	14,66	13,44

■ TIEMPO DE ACTIVIDAD FÍSICA QUE TIENE QUE REALIZAR UNA PERSONA PARA QUEMAR 100 KCAL (cálculo según peso corporal)

Kcal/min = (METs x 3,5 x KG de peso)/200. *Min/100Kcal* = regla de 3 = 100/(Kcal/min)

ACTIVIDADES	persona de 50 kg		
	METs	kcal/min	Min/100 kcal
Domésticas ocupacionales			
Aplicar masaje (de pie)	4	3,50	28,57
Arreglar el jardín	4	3,50	28,57
Bajar escaleras	3	2,63	38,10
Bricolage	3,5	3,06	32,65
Cavar	8	7,00	14,29
Cortar leña, llevar troncos	8	7,00	14,29
Cuidado de pacientes, personas mayores (enfermero)	3	2,63	38,10
Cuidado de niños	3	2,63	38,10
Hacer la compra (para la casa o salir de compras)	2,3	2,01	49,69
Limpiar la casa	3	2,63	38,10
Monitor aeróbico, profesor de educación física, baile,...	6,5	5,69	17,58
Pasear perro	3	2,63	38,10
Pintar la casa	4,5	3,94	25,40
Subir escalera	8	7,00	14,29
Tareas agrícolas (campo)	5,5	4,81	20,78
Tarea agrícolas (cuidado de animales)	6	5,25	19,05
Tareas caseras (esfuerzo moderado)	3,5	3,06	32,65
Tareas de albañilería, trabajo en carreteras	6	5,25	19,05
Tareas de carpintería	3,5	3,06	32,65
Tareas mecánicas (arreglar coche, lavadoras...)	3	2,63	38,10

ACTIVIDADES	persona de 50 kg		
	METs	kcal/min	Min/100 kcal
Recreativas			
Actividad sexual	1,3	1,14	87,91
Aerobic	6,5	5,69	17,58
Aerobic-Step	8,5	7,44	13,45
Baile de salon	3	2,63	38,10
Baile energético (clásico, moderno, jazz, hip-hop,...)	4,8	4,20	23,81
Bicicleta estática (50 W) (muy ligero)	3	2,63	38,10
Bicicleta estática (100 W) (ligero)	5,5	4,81	20,78
Bicicleta estática (150 W) (moderado)	7	6,13	16,33
Bicicleta estática (200 W) (intenso)	10,5	9,19	10,88
Bicicleta estática (250 W) (muy intenso)	12,5	10,94	9,14
Billar	2,5	2,19	45,71
Bolos/Petancas	3	2,63	38,10
Buceo (aguas templadas)	6,5	5,69	17,58
Buceo (aguas frías)	8,5	7,44	13,45
Caza menor	5	4,38	22,86
Caza mayor	10	8,75	11,43
Caminar 1,5 km/h	1	0,88	114,29
Caminar 3 km/h	2	1,75	57,14
Caminar 4,5 km/h	3	2,63	38,10
Caminar 5,5 km/h	4	3,50	28,57
Caminar 6 km/h	5	4,38	22,86
Caminar 7 km/h	6	5,25	19,05
Carrera a pie (jogging 7,5 km/h)	7	6,13	16,33
Camping (esfuerzos ligeros-moderados)	2,5	2,19	45,71
Circuito de entrenamiento (andar+ ejercicios aeróbicos)	8	7,00	14,29
Correr 8 km /h	8	7,00	14,29
Correr > 10 km/h	12	10,50	9,52
Cross	9	7,88	12,70
Dardos	2,5	2,19	45,71
Ejercicios moderados en el agua (aerobicos, andar...)	4	3,50	28,57
Gimnasia suave (mantenimiento, pilates)	4	3,50	28,57
Gimnasia (tabla de ejercicios de tonificación moderados)	5,5	4,81	20,78
Gimnasia intensa	7	6,13	16,33
Karts	6	5,25	19,05
Juegos (palas, etc.)	5	4,38	22,86

ACTIVIDADES	persona de 50 kg		
	METs	kcal/min	Min/100 kcal
Motociclismo/MotoCros	4	3,50	28,57
Patinaje (moderado)	5	4,38	22,86
Patinaje (intenso)	8,5	7,44	13,45
Pesas (ligero)	5	4,38	22,86
Pesas (moderado)	6	5,25	19,05
Pesas (intenso)	8,5	7,44	13,45
Pesca (ribera o embarcación)	3,5	3,06	32,65
Piano	2,5	2,19	45,71
Rafting/Barrancos	5	4,38	22,86
Saltar a la cuerda	10	8,75	11,43
Skateboard	4,5	3,94	25,40
Snorkel	5	4,38	22,86
Taichi	4	3,50	28,57
Tocar música (piano, guitarra, violín...)	2,5	2,19	45,71
Yoga/estiramientos	2,5	2,19	45,71
Deportivas			
Gimnasia rítmica	6,5	5,69	17,58
Atletismo	7	6,13	16,33
Alpinismo	7,5	6,56	15,24
Badminton	4,5	3,94	25,40
Baloncesto (entrenamiento)	5	4,38	22,86
Baloncesto (intenso)	8,5	7,44	13,45
Balonmano (recreacional)	8,5	7,44	13,45
Balonmano/baloncesto.... (competición)	12	10,50	9,52
Béisbol/Críquet	5	4,38	22,86
Boxeo/karate o artes marciales (suaves)	9	7,88	12,70
Boxeo/karate o artes marciales (competición)	12	10,50	9,52
Ciclismo 8 km/h	4	3,50	28,57
Ciclismo 12 km/h	6	5,25	19,05
Ciclismo 18 km/h	7	6,13	16,33
Ciclismo 20 km/h	8	7,00	14,29
Ciclismo >21 km/h	12	10,50	9,52
Ciclismo de montaña	8,5	7,44	13,45
Danza	4,5	3,94	25,40
Escalada	8	7,00	14,29
Esgrima	6	5,25	19,05
Esquí (descenso lento)	7	6,13	16,33

ACTIVIDADES	persona de 50 kg		
	METs	kcal/min	Min/100 kcal
Esquí competición	12	10,50	9,52
Esquí de fondo (suave)	8	7,00	14,29
Esquí de fondo (moderado)	9	7,88	12,70
Esquí de fondo (intenso)	12	10,50	9,52
Expresión corporal, gym-jazz	4,5	3,94	25,40
Frontón (mano/pala)	8,5	7,44	13,45
Fútbol (entrenamiento)	5	4,38	22,86
Fútbol (recreacional)	8	7,00	14,29
Fútbol (intenso)	12	10,50	9,52
Fútbol playa	8	7,00	14,29
Fútbol sala	8	7,00	14,29
Golf	3,5	3,06	32,65
Hockey	8	7,00	14,29
Boxeo/karate o artes marciales (suaves)	10	8,75	11,43
Montañismo/senderismo	6	5,25	19,05
Equitación	4	3,50	28,57
Natación (suave)	4	3,50	28,57
Natación	7	6,13	16,33
Natación (moderada-rápida)	8	7,00	14,29
natación (competición)	12	10,50	9,52
Natación sincronizada	8	7,00	14,29
Orientación	9	7,88	12,70
Padel	6	5,25	19,05
Pelota (frontón)	7	6,13	16,33
Pesca	3	2,63	38,10
Piragüismo, remo (suave)	4	3,50	28,57
Piragüismo, remo (4,5 km/h)	5	4,38	22,86
Piragüismo, remo (6 km/h)	7	6,13	16,33
Piragüismo, remo (7,5 km/h)	8	7,00	14,29
Rugby	10	8,75	11,43
Squash	12	10,50	9,52
Snowboard	7	6,13	16,33
Tenis de mesa (ping-pong)	4	3,50	28,57
Tenis dobles	5	4,38	22,86
Tenis individual	7	6,13	16,33
Tiro con arco	3,5	3,06	32,65
Tiro al plato	5	4,38	22,86

ACTIVIDADES	persona de 50 kg		
	METs	kcal/min	Min/100 kcal
Trial	8,5	7,44	13,45
Triatlon	10	8,75	11,43
Vela (navegación-suave)	3	2,63	38,10
Vela	4,5	3,94	25,40
Voleibol (entrenameinto)	4	3,50	28,57
Voleibol (competición)	8	7,00	14,29
Voley-playa	8	7,00	14,29
Waterpolo	10	8,75	11,43
Windsurf	3	2,63	38,10