



Actividades	kilocalorías por kg de peso y minuto
Dormir	0.018
Actividades de la vida diaria	
Aseo (lavarse, vestirse, ducharse, peinarse, etc.)	0.050
Comer	0.030
Estar sentado (leyendo, escribiendo, conversando, jugando cartas, etc.)	0.028
Estar de pie (esperando, charlando, etc.)	0.029
Estar tumbado despierto	0.023
Bajar escaleras	0.097
Subir escaleras	0.254
Conducir un coche	0.043
Conducir una moto	0.052
Actividades del hogar	
Cocinar	0.045
Barrer	0.050
Pasar el aspirador	0.068
Fregar el suelo	0.065
Limpiar cristales	0.061
Hacer la cama	0.057
Lavar la ropa	0.070
Lavar los platos	0.037
Limpiar zapatos	0.036
Planchar	0.064
Coser a máquina	0.025
Tocar el piano	0.038
Deporte	
Pasear	0.038
Caminar (5 km/h)	0.063
Correr (8-10 km/h)	0.151
Montar en bicicleta	0.120
Cuidar el jardín	0.086
Bailar	0.070
Bailar vigorosamente	0.101
Jugar al tenis	0.109
Jugar al fútbol	0.137
Jugar al ping-pong	0.056
Jugar al golf	0.080
Jugar al baloncesto	0.140
Jugar al frontón y squash	0.152
Jugar al balonvolea	0.120
Jugar a la petanca	0.052
Montañismo	0.147
Nadar de espalda	0.078
Nadar a braza	0.106
Nadar a crawl	0.173
Esquiar	0.152
Remar	0.090
Montar a caballo	0.107
Actividad laboral	
Ligera: (Empleados de oficina, profesionales, comercio, etc.)	0.031
Activa: (Industria ligera, construcción (excepto muy duros), trabajos agrícolas, pescadores, etc.)	0.049
Muy activa: (Segar, cavar, peones, leñadores, soldados en maniobras, mineros, metalúrgicos, atletas, bailarines, etc.)	0.096

*Factores calculados para el hombre. En el caso de la mujer hay que reducir un 10%