

Calorías usadas durante las actividades físicas

¿Alguna vez se preguntó cuántas calorías gasta mientras realiza actividad física?

A continuación se enumeran las actividades y la cantidad de calorías gastadas durante 10 minutos de actividad. Las cifras dadas son para hombres que pesan entre 175 y 250 lb y mujeres entre 140 y 200 lb. Si usted pesa más, la cantidad de calorías por minuto que quemará será mayor.

Actividad física	Calorías gastadas en 10 minutos	
	Hombre	Mujer
Actividades suaves	50	40
Limpiar la casa		
Trabajo de oficina		
Jugar al béisbol		
Jugar al golf y transportarse en un carrito	80	60
Actividades moderadas		
Caminar a paso rápido (3.5 mph)		
Jardinería		
Ciclismo sin prisa (5.5 mph)		
Jugar al baloncesto		
Lavar vidrios		
Impulsar la silla de ruedas		
Juntar nieve		
Subir y bajar escaleras		
Aerobics en el agua		
Bailar rápido		
Actividades extenuantes	120	100
Trotar (9 min/milla)		
Jugar al fútbol		
Nadar	150	120
Actividades muy extenuantes		
Correr (7 min/milla)		
Frontón		
Esquí de fondo		

La cantidad de calorías que quema durante la actividad física cambia según varios factores como el peso, la edad y las condiciones ambientales.

