

Calorías Quemadas Durante Actividades Físicas

La tabla siguiente da el número de calorías que quema haciendo 10 minutos de cada actividad física enumerada. Las calorías varían dependiendo de varios factores incluyendo el peso, la edad y las condiciones ambientales. Las cifras dadas son para hombres que pesan entre 175–250 libras y para mujeres que pesan desde 140–200 libras. Si pesa más que esto, quemará más calorías por minuto.

CALORÍAS QUEMADAS EN 10 MINUTOS

ACTIVIDAD LIGERA	HOMBRE	MUJER
Baile de salón	35–50	28–40
Limpiar, barrer a un esfuerzo moderado	26–38	21–30
Lavar los platos	29–42	23–30
El Tai Chi	35–50	28–40
ACTIVIDAD MODERADA		
Andar en bicicleta por < 10 millas por hora.	46–66	37–53
Ejercicios aeróbicos con step	64–91	51–73
Limpiar alcantarillas	58–83	46–66
Cortar el césped	64–91	51–73
Rastrillar las hojas	44–63	35–50
Caminar a 4 millas por hora.	58–83	46–66
Palear la nieve	61–88	49–70
Bolos	44–63	35–50
Jugar al golf, caminar y pulling clubs	61–88	49–70
Natación lenta	63–90	54–72
ACTIVIDAD VIGOROSA		
Correr (9 min/milla)	149–213	119–170
Baloncesto	75–108	60–86
Subir las escalaras con compras del supermercado	87–125	70–100