Tabla de actividad física



Usa la tabla para calcular las calorías. Si una categoría determinada no está en la lista, intenta decidir a qué categoría pertenece una actividad determinada.

Tipo de actividad física **Tabla basada en datos del Instituto de Alimentación y Nutrición. Se presentan estimaciones redondeadas.**	**Kcal/ hora**	**Kcal / 30 minutos**	**Kcal / 15 minutos**
Caminar	**200**	**100**	**50**
Andar en bicicleta, caminar rápido, ping-pong, gimnasia intensiva	**300**	**150**	**75**
Natación, voleibol, tenis, patinaje en línea, patinaje	**400**	**200**	**100**
Baloncesto, baile, remo	**500**	**250**	**125**
Fútbol, correr, montar a caballo, saltar a la cuerda	**600**	**300**	**150**
Subir escaleras	**1000**	**500**	**250**