

### Consumo de energía en diferentes actividades

Tipo de actividad	Kcal./hora (hombre tipo)	Ejemplos de actividades físicas
Reposo	65	Durante el sueño. Tumbado
Muy ligera	98	Sentado o de pie (pintar, jugar a las cartas, tocar un instrumento, navegar por Internet, etc.)
Ligera	163	Caminar en llano a 4-5 km/h. Trabajar en un taller. Jugar al golf, etc.
Moderada	325	Marchar a 6 km/h. Jardinería. Bicicleta a 18 km/h. Tenis, baile, etc.
Intensa	455	Correr a 12 km/h. Jugar al fútbol. Escalada, etc.
Muy pesada	1000	Subir escaleras a mucha velocidad. Atletismo de alta competición