

Trabajo de investigación 1ª Evaluación - 3º ESO-

- **OPCIÓN A de TRABAJO: “Cálculo de mi Dieta Diaria”**

Objetivos del trabajo:

- Calcular el nº de calorías que consumes en un día cualquiera, a partir de los conocimientos adquiridos en la teoría expuesta e investigando.
- Obtener conclusiones, a partir del cálculo anterior, que os permitan ser críticos con vuestra dieta y aportar soluciones, en caso de que sean necesarias.

1ª Parte: DIETA DIARÍA

Debes indicar todos los alimentos y bebidas que ingieres en un día cualquiera. Para que el trabajo sea correcto es necesario que se recojan los datos de los alimentos que realmente has tomado, ya que si no, el trabajo no servirá de nada y los datos obtenidos no serán reales.

Se aconseja que el día que elijas sea normal (típico) en cuanto a tu alimentación, sin excesos ni defectos.

Por tanto, debes indicar todos alimentos, así como en qué comida se han realizado y el nº de gramos del mismo que has ingerido. Como esto es muy difícil (salvo que se tenga en casa una báscula de alimentos) debéis hacerlo aproximadamente pero ajustando al máximo y realizando los cálculos con coherencia. En el caso de alimentos envasados, debéis mirar el peso que indica el envoltorio.

La relación de alimentos se debe hacer según esta tabla: (ejemplo)

comida	alimento	gramos
desayuno	Leche desnatada	150 gr
	cereales	100gr
	Zumo de naranja	120gr
comida	lentejas	100gr
	pan	200gr
	Sal	...
	zanahoria	...
cena	..lo que sea...

2ª parte: CÁLCULO DE KILOCALORÍAS INGERIDAS

Según la tabla que se indica a continuación, y a partir de los datos que tenéis que investigar, debéis indicar, de cada alimento que habéis ingerido el día elegido, la cantidad de gramos que tiene de hidratos de carbono, de grasas y de proteínas y también calcular la cantidad de calorías que suponen esos gramos de cada nutriente (según las calorías que produce cada gramo de esos nutrientes -ejemplo)

Información adjunta:

CÁLCULO DE CALORIAS

NOMBRE

ALTURA cm

PESO kg

EDAD

DESAYUNO

Kcalorias

TOTAL

0

MERIENDA

Kcalorias

TOTAL

0

COMIDA

Kcalorias

TOTAL

0

CENA

Kcalorias

TOTAL

0

OTROS

Kcalorias

TOTAL

0

CANTIDAD DIARIA

Kcalorias

DESAYUNO

0

COMIDA

0

MERIENDA

0

CENA

0

OTROS

0

TOTAL

0

Alimento	Hidratos de Carbono		Grasas		Proteínas	
	gramos	calorías	gramos	calorías	gramos	calorías
TOTAL DIARIO						
		%		%		%

Para poder realizar esta parte necesitáis una lista con los porcentajes de h. de carbono, proteínas y grasas que tiene cada alimento, que se adjunta con esta explicación del trabajo.

Los cálculos se hacen por simples reglas de 3.

3ª Parte: CONCLUSIÓN

Obtener conclusiones a partir de los resultados finales.

Comparar la Energía ingerida, la Energía gastada, y obtener un balance energético (+, -)

Si alguno de los porcentajes está mal (según lo indicado como ideal en la teoría de ESO) debéis indicar cómo deberías modificar vuestra alimentación para que fuera más correcta, con cambios concretos, es decir, que alimentos quitaríais y cuáles incluiríais.

Recordad que no somos médicos, ni vosotros ni yo, vamos a sacar conclusiones aproximadas, nunca drásticas ni fiables, pues hemos dejado de tener en cuenta muchos factores.

Si esta parte sale bien, podremos hacer un 2 trabajo más detallado en cuanto a la actividad diaria y más factores que no hemos considerado.

INFORMACIÓN GENERAL-CONDICIONES

- Fecha límite de entrega: 2 de Diciembre(Martes)
- Formato: puede entregarse en los siguientes formatos digitales (word, pdf, power point, windows movie maker) o en papel impreso a ordenador, o a mano.
- En cualquiera de los formatos, cada una de las partes del trabajo no puede ocupar más de 1.5 página/diapositiva
- El trabajo debe incluir portada que incluya el nombre del alumno/a, , así como el título del trabajo
- Puntuación:
 - o Presentación: **2**
 - o Tabla 1: **1**
 - o Tabla 2: **3,5**
 - o Conclusión: **3**

A continuación adjunto varios cuadros para que calculéis las Kcal de vuestra dieta:

MENÚ

Entrantes	Kcalorias	1 Ración/g
ENSALADILLA RUSA	252	165
PATATAS BRAVAS	184	106
CALAMARES A LA ROMANA	510	257
CALLOS A LA MADRILEÑA	633	569
Ensaladas	Kcalorias	1 Ración/g
ENSALADA DE PASTA CON ATUN	632	485
ENSALADA DE POLLO CON MAYONESA	258	162
ENSALADA DE TOMATE	313	313
ENSALADA MIXTA	162	192
Legumbres	Kcalorias	1 Ración/g
GUISANTES CON JAMON SERRANO	224	225
JUDIAS BLANCAS CON CHORIZO	377	312
JUDIAS VERDES CON JAMON SERRANO	246	217
LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO	470	349
POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	501	422
Carnes	Kcalorias	1 Ración/g
ALBONDIGAS	485	191
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA	523	201
FILETE DE CERDO EMPANADO	790	277
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	143	73
FILETE DE POLLO EMPANADO	416	173
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA	454	181
FILETES TERNERA EMPANADO	417	185
POLLO ASADO CON PATATA ASADA	695	431
Patatas Fritas	kcal	
PEQUEÑAS	235	
MEDIANAS	340	
GRANDES	470	

Frutas/postres	Kcalorias
plátano	109
mandarina	48
kiwi	44
manzana	80
melocotón	51
melón	65
pera	52

Sopas	Kcalorias	1 Ración/g
CALDO DE VERDURAS	5	210
GAZPACHO	162	154
PURE DE VERDURAS	190	326
SOPA DE COCIDO	102	230
SOPA DE PESCADO	290	532
Pasta	Kcalorias	1 Ración/g
ESPAGUETIS A LA CARBONARA	666	382
ESPAGUETIS CON TOMATE	521	367
TALLARINES CON VERDURAS	483	201
Arroces	Kcalorias	1 Ración/g
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO	396	281
ARROZ CON LECHE	396	326
ARROZ TRES DELICIAS	468	351
PAELLA DE MARISCO	866	590
PAELLA VALENCIANA	556	412
Pescados	Kcalorias	1 Ración/g
BACALAO CON TOMATE	832	414
BONITO CON TOMATE	512	305
DORADA AL HORNO	618	453
LUBINA AL HORNO	343	333
MERLUZA REBOZADA	402	207

Pan y Bebida	Kcalorias
ración de pan	150
refresco de cola 50cl	210
refresco de cola light 50cl	1
refresco de cola zero 50cl	1
refresco naranjada/limonada 50cl	250
agua	0

Desayuno	Kcalorias
cucharada de postre de azucar	28
cucharada de cacao en polvo	25
vaso de leche desnatada	78
vaso de leche semidesnatada	104
vaso de leche entera	141
café con leche	50
magdalena	123

naranja	66
sandía	75
flan de huevo	144
yogur natural azucarado	107
natillas	120

Bocadillos/dulces	Kcalorias
de jamón serrano	458
de jamón york	356
de salchichón	594
de atún	346
de tortilla francesa (2 huevos)	330
de nocilla/nutella	490
bollycao	255
kit kat	104
mars	249

cereales para desayuno	92
cruasán	222
4 galletas tipo digestive	223
4 galletas tipo maria	127
muesli para desayuno	202
donut	206
galleta tipo cookies	73
rebanada de pan de molde	78

Salsas	Kcalorias	1 Ración/g
MAYONESA	508	72
SALSA ALIOLI	324	45
SALSA DE MOSTAZA	105	63
TOMATE FRITO	226	274

Otra tabla informativa:

Toda la información que se da en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No pueden usarse estos datos para diagnosticar y/o auto diagnosticarse y/o realizar el análisis de enfermedades. No olvidéis consultar a vuestro médico ante cualquier duda que podáis tener con relación a vuestro estado de salud.

Os dejo este enlace que os ayudará a buscar las Kcal de vuestras raciones de comida.

- http://tranbel.com/Comer_bien/tablas/tablas_calorias.htm
- **CONTENIDO ENERGETICO Y DIETÉTICO DE LOS ALIMENTOS por cada 100 gramos en Kcal y g %**

Alimento	Calorias	Proteínas	Carbohidratos	Lípidos	Otros datos interesantes
Aceite de girasol	900 Kcal	0.0 g	0.0 g	99.9 g	colesterol 10 mg
Aceite de maíz	900 Kcal	0.0 g	0.0 g	99.9 g	colesterol 10 mg
Aceite de oliva	900 Kcal	0.0 g	0.0 g	99.9 g	colesterol 10 mg
Aceitunas rellenas de anchoa	168 Kcal	1.8 g	3.8 g	16.1 g	-
Albaricoque	28 Kcal	0.6 g	6.7 g	0.0 g	fibra = 2.1 g
Alcachofa	22 Kcal	2.4 g	2.9 g	0.2 g	fibra= 10.7 g
Alcaparras en vinagre	36 Kcal	2.3 g	5.2 g	0.7 g	-
Alubias cocidas	86 Kcal	6.1 g	14.3 g	0.3 g	-
Apio en conserva	18 Kcal	0.9 g	3.3 g	0.2 g	-
Bonito crudo	108 Kcal	22 g	0.0 g	1.0 g	-
Bonito guisado	153 Kcal	27 g	0.0 g	4.0 g	-
Calamares cocidos	79 Kcal	16.1 g	0.0 g	0.9 g	-
Calamares fritos	195 Kcal	18 g	11.0 g	8.0 g	-
Carne magra de vaca	123 Kcal	20.3 g	0.0 g	4.6 g	-
Cava	84 Kcal	0.2 g	3.0 g	0.0 g	alcohol 7-11%
Cerveza lager	29 Kcal	0.2 g	1.5 g	0.0 g	alcohol 4.5-7%
Cerveza negra	38 Kcal	0.3 g	3.0 g	0.0 g	alcohol 4.5-5%
Cerveza sin alcohol	22 Kcal	0.2 g	1.6 g	0.0 g	alcohol <1%
Ciruelas claudias	47 Kcal	0.8 g	11.0 g	0.0 g	fibras = 2.6
Coñac	232 Kcal	0.0 g	0.0 g	0.0 g	alcohol > 40%
Dátiles frescos	182 Kcal	1.3 g	42.7 g	0.0 g	K = 500 mg; fibra = 5.9 g
Emperador a la plancha	178 Kcal	25 g	0.0 g	8.0 g	-
Espárragos en lata	20 Kcal	2.5 g	0.2 g	1.7 g	-
Galletas (valor medio)	436 kcal	7.0 g	74.0 g	14.0	
Garbanzos cocidos	91 Kcal	6.1 g	14.1 g	1.2 g	-
Gazpacho	23 Kcal	0.1 g	4.1 g	1.2 g	-

Guisantes frescos	67 Kcal	5.8 g	10.6 g	0.4 g	fibra = 5.2 g
Helado	209 Kcal	3.9 g	21.3 g	11.0 g	-
Higos frescos	41 Kcal	1.3 g	9.5g	0.0 g	-
Jerez	116 Kcal	0.2 g	1.4 g	0.0 g	alcohol = 15%
Judías verdes	7 Kcal	2.3 g	5.2 g	0.1	fibra = 1.8
Kiwi	52 Kcal	1.0 g	10.7 g	0.6 g	fibra = 3.9 g; Vit C = 71 mg
Mejillones cocidos	66 Kcal	12.1 g	0.0 g	1.9 g	Potasio 320 mg; hierro: 5.2 mg
Leche semi-desnatada	45 Kcal	3.0 g	19.3 g	1.5 g	Calcio = 120 mg
Lechuga	12 Kcal	1.0 g	1.2 g	0.4 g	Potasio = 240 mg; Fibra = 1.5 g
Maíz cocido	94 Kcal	2.7 g	4.8 g	0.7 g	-
Melocotón	37 Kcal	0.6	9.1	0.0	Fibra = 1.4
Pan blanco	233 Kcal	7.8 g	49.7 g	1.7 g	fibra = 2.7
Patatas fritas	253 Kcal	3.8 g	37.3 g	10.9 g	-
Patatas fritas "Chips"	533 Kcal	7.8 g	49.3 g	35.9 g	-
Pavo	107 Kcal	21.9 g	0.0 g	2.2 g	-
Pimientos rojos	15 Kcal	0.9 g	2.2 g	0.4 g	fibra = 0.9 g
Pepinillos en vinagre	34 Kcal	2.0 g	6.0 g	0.3 g	-
Pulpo	57 Kcal	10.6 g	1.5 g	1.0 g	-
Queso Emmental	377 Kcal	29.4	0.2	28.8	Colesterol = 110 mg; Calcio= 1197 mg
Queso manchego semi-curado	376 Kcal	29.0	0.5	28.7	Calcio = 835 mg
Rape cocido	80 Kcal	14.5 g	0.6 g	2.4 g	-
Rodaballo	102 Kcal	16.1 g	1.3 g	3.6 g	-
Salchichas alemanas "würsten"	215 Kcal	12.5 g	0.7 g	18.0 g	-
Salchichón	401 Kcal	24.0	33.0	2.0	
Salmón ahumado	117 Kcal	18 g	0.0 g	4.0 g	-
Sardinas	125 Kcal	20	5.0	0.0	
Solomillo de vaca asado	197 Kcal	18.9 g	0.0	13.5 g	-
Tomate	14 Kcal	0.9 g	2.8 g	0 g	fibra = 1.5 g; Potasio= 290 mg
Tomate frito	100 Kcal	1.3 g	4.6 g	8.1 g	fibra = 0.85 g
Vino blanco	70 Kcal	0.0 g	0.1 g	0.0 g	alcohol = 9-13%
Vino tinto	68 Kcal	0.2 g	0.3 g	0.2 g	alcohol = 11-13%
Whiskey	222 Kcal	0.0 g	0.0 g	0.0 g	alcohol = 40%
Yogurt desnatado sin azúcar	45 Kcal	4.7 g	5.4 g	0.2 g	calcio = 141 mg
Yogurt natural	75 Kcal	5.0 g	6.2 g	3.5 g	calcio = 180 mg
Zumo de frutas del bosque	46 Kcal	0.5 g	11 g	0	-

Zumo de naranja	45 Kcal	0.4 g	9.0 g	0	Potasio= 175 mg
Zumo de pomelo	37 Kcal	0.4 g	8.7 g	0	-
Zumo de tomate	16 Kcal	0.7 g	3.4 g	0	-

- **Otra tabla:**

Cereales y derivados	Valor energético (kcal.)
Arroz blanco	354
Arroz integral	350
Avena	367
Cebada	373
Centeno	350
Cereales con chocolate	358
Cereales desayuno, con miel	386
Copos de maíz	350
Harina de maíz	349
Harina de trigo integral	340
Harina de trigo refinada	353
Pan de centeno	241
Pan de trigo blanco	255
Pan de trigo integral	239
Pan de trigo molde blanco	233
Pan de trigo molde integral	216
Pasta al huevo	368
Pasta de sémola	361
Polenta	358
Sémola de trigo	368
Yuca	338
Legumbres	Valor energético (kcal.)
Arvejas secas	340
Garbanzos	361
Habas secas	343
Lentejas	336
Poroto	316
Soja en grano	422
Huevos	Valor energético (kcal.)
Clara	48
Huevo duro	147
Huevo entero	162
Yema	368
Pastelería	Valor energético (kcal.)
Bizcocho	456
Croissant chocolate	469
Croissant, donut	456
Galletas de chocolate	524
Galletas de mantequilla tipo "Danesas"	397
Galletas saladas	464
Magdalenas	469
Pasta de hojaldre cocida	565
Pastel de manzana	311
Pastel de manzana, masa hojaldre	456
Pastel de queso	414

Azúcares y dulces	Valor energético (kcal.)
Azúcar	380
Cacao en polvo con azúcar instantáneo	366
Caramelos	378
Chocolate con leche	550
Chocolate sin leche	530
Crema chocolate con avellanas	549
Dulce de membrillo	215
Gomas de fruta	172
Helados de agua	139
Mermeladas con azúcar	280
Mermeladas sin azúcar	145
Miel	300
Verduras y hortalizas	Valor energético (kcal.)
Aceitunas negras	349
Aceitunas verdes	132
Acelgas	33
Ajos	169
Alcachofas	64
Apio	20
Arvejas	78
Arvejas congeladas	71
Berenjena	29
Berros	21
Brócoli	31
Calabacín	31
Calabaza	24
Cebolla	47
Cebolla tierna	39
Champiñón y otras cetas	28
Choclo	96
Cochayuyo	50
Col	28
Col de Bruselas	54
Coliflor	30
Endibia	22
Escarola	37
Espárragos	26
Espárragos en lata	24
Espinaca	32
Espinacas congeladas	25
Habas tiernas	64
Hinojo	16
Lechuga	18
Maíz dulce en conserva	50
Nabos	29
Papas cocidas	86
Pepino	12
Perejil	55
Pimiento	22
Porotos verdes	21
Puerros	42
Puré de papas	357
Rábanos	20
Remolacha	40
Repollo	19
Rúcula	37
Soja, Brotes de	50

Tomate triturado en conserva	39
Tomates	22
Trufa	92
Zanahoria	42
Zumo de tomate	21
Frutas	Valor energético (kcal.)
Arándanos	41
Caqui	64
Cereza	47
Chirimoya	78
Ciruela	44
Ciruela seca	290
Coco	646
Damasco	44
Dátil	279
Dátil seco	306
Durazno	52
Durazno en almíbar	84
Frambuesa	40
Fresas	36
Granada	65
Grosella	37
Higos	80
Higos secos	275
Kiwi	51
Limón	39
Mandarina	40
Mango	57
Manzana	52
Melón	31
Mora	37
Naranja	44
Nectarina	64
Nísperos	97
Palta	167
Papaya	45
Pera	61
Piña	51
Piña en almíbar	84
Plátano	90
Pomelo	30
Sandía	30
Uva	81
Uva pasa	324
Zumo de fruta	45
Zumo de Naranja	42
Frutos Secos	Valor energético (kcal.)
Almendras	620
Avellanas	675
Castañas	199
Maní	560
Nueces	660
Piñones	660
Pistacho	581
Lácteos y derivados	Valor energético (kcal.)
Cuajada	92
Flan de huevo	126

Flan de vainilla	102
Helados lácteos	167
Leche condensada c/azúcar	350
Leche condensada s/azúcar	160
Leche de cabra	72
Leche de oveja	96
Leche descremada	36
Leche en polvo descremada	373
Leche en polvo entera	500
Leche entera	68
Leche semi descremada	49
Mousse	177
Nata o crema de leche	298
Queso blanco desnatado	70
Queso Brie	263
Queso camembert	312
Queso cheddar	381
Queso crema	245
Queso de bola	349
Queso de Burgos	174
Queso de oveja	245
Queso edam	306
Queso emmental	415
Queso fundido untable	285
Queso gruyere	391
Queso manchego	376
Queso mozzarella	245
Queso parmesano	393
Queso ricota	400
Queso roquefort	405
Requesón	96
Yogur desnatado	45
Yogur desnatado con frutas	82
Yogur enriquecido con nata	65
Yogur natural	62
Yogur natural con fruta	100
Carnes, caza y embutidos	Valor energético (kcal.)
Bacon (Panceta ahumada)	665
Butifarra cocida	390
Butifarra, salchicha fresca	326
Cabrito	127
Cerdo, chuleta	330
Cerdo, hígado	153
Cerdo, lomo	208
Charqui	110
Chicharrón	601
Chorizo	468
Ciervo	120
Codorniz y perdiz	114
Conejo, liebre	162
Cordero lechón	105
Cordero pierna	98
Cordero, costillas	215
Cordero, hígado	132
Faisán	144
Foie-Gras	518
Gallina	369

Hamburguesa	230
Jabalí	107
Jamón	380
Jamón cocido	126
Jamón crudo	296
Jamón York	289
Lengua de vaca	191
Lomo embuchado	380
Mortadela	265
Pato	200
Pavo, Muslo	186
Pavo, Pechuga	134
Perdiz	120
Pies de cerdo	290
Pollo, Hígado	129
Pollo, Muslo	186
Pollo, Pechuga	134
Salamín	325
Salchicha Frankfurt	315
Salchichón	294
Ternera, bistec	181
Ternera, chuleta	168
Ternera, hígado	140
Ternera, lengua	207
Ternera, riñón	86
Ternera, sesos	125
Ternera, solomillo	290
Tira de asado	401
Tripas	100
Vacuno, Hígado	129
Pescados, mariscos y crustáceos	Valor energético (kcal.)
Almejas	50
Anchoas	175
Anguilas	200
Arenque ahumado	209
Arenque seco	122
Atún en lata con aceite vegetal	280
Atún en lata con agua	127
Atún fresco	225
Bacalao fresco	74
Bacalao salado remojado	108
Bacalao seco	322
Besugo	118
Caballa	153
Calamar	82
Cangrejo	85
Caviar	233
Congrio	112
Dorada	80
Gallo	73
Gambas	96
Kani-Kama	80
Langosta	67
Langostino	96
Lenguado	73
Lubina	118
Lucio	81

Mejillón	74
Merluza	86
Mero	118
Ostras	80
Pejerrey	87
Pez espada	109
Pulpo	57
Rodaballo	81
Salmón	172
Salmón ahumado	154
Salmonete	97
Sardina en lata con aceite vegetal	192
Sardinas	151
Trucha	94
Bebidas	Valor energético (kcal.)
Agua ardiente	280
Agua tónica	34
Anís	312
Batido lácteo de cacao	100
Cacao en polvo sin azúcar a la taza	439
Café	1
Cerveza negra	37
Cerveza rubia	45
Champaña demi-sec	90
Champaña dulce	118
Champaña seca	85
Coñac, brandy	243
Crema de cacao	260
Daiquiri	122
Gin & Tónica	76
Ginebra	244
Leche de almendras	335
Licor de caña	273
Piña colada	194
Pisco	210
Refrescos carbonatados	48
Ron	244
Sidra dulce	33
Sidra seca	35
Té	1
Vermouth amargo	112
Vermouth dulce	160
Vino de mesa	70
Vino dulce, jerez	160
Vino oporto	160
Vodka	315
Whisky	244
Snacks	Valor energético (kcal.)
Barra de chocolate	441
Maíz, palomitas	592
Maíz, tiras fritas	459
Papas fritas	544
Aceites y grasas	Valor energético (kcal.)
Aceite de girasol	900
Aceite de maíz	900
Aceite de maní	900
Aceite de oliva	900

Aceite de soja	900
Manteca	670
Mantequilla	752
Margarina vegetal	752
Salsas y condimentos	Valor energético (kcal.)
Bechamel	115
Caldos concentrados	259
Ketchup	98
Mayonesa	718
Mayonesa light	374
Mostaza	15
Salsa de soja	61
Salsa de tomate en conserva	86
Salsa golf	640
Sofrito	116
Vinagres	8
Pre-cocinados	Valor energético (kcal.)
Arroz con leche	123
Babaroise	149
Berlín	588
Braza de reina	150
Buñuelos	123
Canapé	234
Canelones	127
Churros	348
Compota de frutas	90
Croquetas	123
Durazno en conserva	79
Empanada de atún	243
Jalea sola	30
Jamón y queso apanados	214
Lasaña	147
Leche asada	145
Leche nevada	120
Manzana asada	157
Mote con huesillos	221
Ñoquis de papa	246
Panqueque con manjar	219
Pescado apanado	178
Pie de limón	298
Pizza	234
Pollo apanado	283
Ravioles de carne y jamón	253
Rollos primavera	258
Sémola con leche	130
Sopaipillas pasadas	190
Sopas de sobre	49
Torta mil hojas	379
Tortilla de papa	194
Tutti fruti	185

GASTO ENERGÉTICO POR ACTIVIDADES EN kcal/kg/minuto			
ACTIVIDAD	kcal/kg/min.	ACTIVIDAD	kcal/kg/min.
Actividades cotidianas		Planchar	0,06
Dormir	0,02	Pasar el aspirador	0,068
Aseo (lavarse, vestirse, ducharse, peinarse, etc.)	0,05	Limpiar cristales	0,061
Estar sentado (coser, leer, conversar, trabajar o jugar con el ordenador, etc.)	0,03	Lavar los platos	0,037
Estar de pie (esperar, charlar, etc.)	0,03	Cuidar el jardín	0,09
Estar tumbado despierto	0,02	Actividades lúdicas	
Bajar escaleras	0,10	Tocar el piano	0,038
Subir escaleras	0,25	Bailar	0,07
Conducir un coche	0,04	Bailar vigorosamente	0,101
Conducir una moto	0,05	Actividades deportivas	
Montar en bicicleta	0,12	Correr (8-10 km/h)	0,15
Caminar (5 km/h)	0,06	Jugar al tenis	0,11
Pasear	0,04	Jugar al fútbol	0,14
Comer	0,03	Jugar al ping-pong	0,06
Actividades domésticas		Jugar baloncesto	0,14
Barrer	0,04	Jugar frontón y squash	0,15
Fregar el suelo	0,07	Jugar balonmano	0,12
Hacer la cama	0,06	Jugar al balonvolea	0,12
Lavar la ropa	0,07	Nadar a crawl	0,17
Limpiar zapatos	0,04	Esquiar	0,15
Cocinar	0,05	Remar	0,09
TRABAJO			kcal/kg/min.
Ligero: Empleados de oficina, profesionales (abogados, profesores, contables, médicos, arquitectos, etc.), empleados de comercio, etc.			0,06
Activo: Industria ligera, obreros de la construcción (excepto algunos trabajos ligeros) trabajadores agrícolas (sembrar, fumigar, etc.), pescadores, etc.			0,10
Muy activo: Trabajos agrícolas (segar, cavar), leñadores, soldados en maniobras, mineros, metalúrgicos, atletas, bailarines, etc.			0,13

