

**Gasto energetico bruto por actividad****Consumo de calorías de MODELO EJEMPLO SAT N 2001**

La actividad física regular es una parte importante para la pérdida y el mantenimiento de nuestro peso. También nos ayuda a prevenir muchas enfermedades y mejorar nuestro estado general de salud. No importa el tipo de actividad física que realicemos, deportes, tablas de gimnasia, quehaceres de la casa, cuidar el jardín o las tareas propias de nuestro trabajo, todas son beneficiosas.

Existen estudios que demuestran que incluso las personas más inactivas pueden mejorar su salud significativamente si aumentan 30 minutos o más su actividad física por día. A título orientativo le adjuntamos una tabla personalizada con el gasto por hora de las actividades más comunes realizadas a

Su organismo consume un mínimo de 60 calorías cada hora (sin actividad).

<b>Cálculo personal para Modelo cuando está ...</b>	<b>Gasto / hora</b>
Acostado	72 Calorías
Actividades de pie : Bailar	192 Calorías
Actividades de pie : Cantar	192 Calorías
Actividades de pie : Lavar ropa	132 Calorías
Actividades recreativas: Ligeras	240 Calorías
Actividades recreativas: Moderadas	300 Calorías
Actividades recreativas: Pesadas	420 Calorías
Actividades recreativas: Sedentarias	126 Calorías
Actividades sentado: Coser	90 Calorías
Actividades sentado: Jugar a cartas	84 Calorías
Aeróbic baja actividad	351 Calorías
Aeróbic ejercicio alto	447 Calorías
Aeróbic en el agua	255 Calorías
Aparato de remo. Ejercicio alto	543 Calorías
Aparato de remo. Ejercicio moderado	447 Calorías
Artes marciales	637 Calorías
Baloncesto	511 Calorías
Bicicleta estática. Ejercicio alto	568 Calorías
Bicicleta estática. Ejercicio moderado	447 Calorías
Caminar a paso lento una hora	286 Calorías
Caminar a paso rápido una hora	319 Calorías
Comer	90 Calorías
Conducir coche	126 Calorías
Correr	528 Calorías
De pie, tranquilamente	84 Calorías
Dormir	60 Calorías
Escribir	90 Calorías
Fútbol	574 Calorías
Gimnasia	435 Calorías
Golf	351 Calorías
Industria: Carpintería	210 Calorías
Industria: De construcción: decoración y pintura	168 Calorías
Industria: De construcción: ensamblaje	192 Calorías
Industria: De construcción: colocar ladrillos	198 Calorías
Industria: De construcción: trabajo de peonaje	312 Calorías
Industria: Electricidad	186 Calorías
Industria: Fábrica de cervezas	174 Calorías

Cálculo personal para Modelo cuando está ...	Gasto / hora
Industria: Impresión	120 Calorías
Industria: Industria de máquinas de herramientas	162 Calorías
Industria: Lavandería	204 Calorías
Industria: Muebles	198 Calorías
Industria: Panadería	150 Calorías
Industria: Química	174 Calorías
Industria: Reparación de vehículos de motor	216 Calorías
Industria: Sastrería	150 Calorías
Industria: Trabajos de laboratorio	120 Calorías
Labores domésticas: Barrer la casa	180 Calorías
Labores domésticas: Cocinar	108 Calorías
Labores domésticas: Cuidar los niños	132 Calorías
Labores domésticas: Lavar la ropa	180 Calorías
Labores domésticas: Lavar vajilla	102 Calorías
Labores domésticas: Limpiar la casa	132 Calorías
Labores domésticas: Planchar	84 Calorías
Leer	90 Calorías
Levantar peso. Ejercicio alto	382 Calorías
Montar a caballo	255 Calorías
Montar en bicicleta	543 Calorías
Nadar	670 Calorías
Nadar. Ejercicio moderado	382 Calorías
Patinar sobre hielo	387 Calorías
Sentado, tranquilamente	72 Calorías
Tenis	507 Calorías
Trabajo de oficina: De pie y moviéndose	102 Calorías
Trabajo de oficina: Sentado en escritorio	78 Calorías
Ver TV	84 Calorías
Voleibol	511 Calorías
Waterpolo	637 Calorías

Corresponden a gastos energéticos brutos en determinadas actividades.

Para hallar nuestro gasto energético, multiplicamos el valor de las distintas actividades que desarrollamos a lo largo del día por el número de horas que las realizamos, la suma de todas las cantidades nos dan nuestro gasto calorífico energético diario. Estos números no son absolutos y están tomados de las tablas recomendadas por la FAO.