

### Calorías utilizadas por hora en actividades físicas comunes

Actividad física moderada	Calorías aproximadas/30 minutos para una persona de 154 lb*	Calorías/horas aproximadas para una persona de 154 lb*
Senderismo	185	370
Trabajo ligero de jardinería/jardín	165	330
Baile	165	330
Golf (caminar y llevar palos)	165	330
Ciclismo (<10 mph)	145	290
Caminar (3.5 mph)	140	280
Levantamiento de pesas (entrenamiento ligero general)	110	220
Extensión	90	180

Actividad física vigorosa	Calorías aproximadas/30 minutos para una persona de 154 lb*	Calorías/horas aproximadas para una persona de 154 lb*
Correr/trotar (5 mph)	295	590
Ciclismo (>10 mph)	295	590
Natación (vueltas lentas de estilo libre)	255	510
Aeróbicos	240	480
Caminar (4.5 mph)	230	460
Trabajo pesado en el jardín (cortar leña)	220	440
Levantamiento de pesas (esfuerzo vigoroso)		440
Baloncesto (vigoroso)	220	440

\*Las calorías quemadas por hora serán más altas para las personas que pesan más de 70 kg (154 lb) y más bajas para las personas que pesan menos. Fuente: Dietary Guidelines for Americans 2005, page 16, Table 4 [PDF-3.37MB].