

Campaña de hábitos saludables

23 / Gasto energético total según actividad

La actividad física es esencial para el **mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades**, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

Beneficios fisiológicos

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga



Beneficios psicológicos

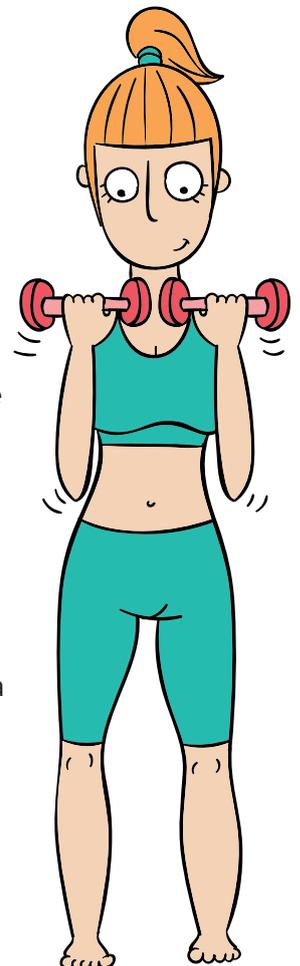
- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

Beneficios sociales

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, beneficios especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

Beneficios en la infancia y adolescencia

- Los beneficios comprobados en estas etapas son:
- La contribución al desarrollo integral de la persona.
- El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.
- Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.
- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices
- Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.



A continuación exponemos una tabla con el gasto energético de las principales actividades físicas.

|  TIPO DE ACTIVIDAD | gasto energético | |
|---|------------------|--------|
| | MUJER | HOMBRE |
| Dormir | 0,015 | 0,017 |
| Tumbado despierto | 0,015 | 0,017 |
| Afeitarse | 0,038 | 0,042 |
| Ducharse | 0,041 | 0,046 |
| Aseo (lavarse, vestirse, ducharse, peinarse, etc.) | 0,045 | 0,050 |
| Comer | 0,027 | 0,030 |
| Cocinar | 0,041 | 0,045 |
| Sentado (leyendo, conversando, viendo tv, etc.) | 0,016 | 0,018 |
| De pie (esperando, charlando, etc.) | 0,026 | 0,029 |
| Estudiar | 0,018 | 0,020 |
| Escribir | 0,024 | 0,027 |
| Barrer | 0,045 | 0,050 |
| Hacer la cama | 0,051 | 0,057 |
| Pasar el aspirador | 0,061 | 0,068 |
| Fregar el suelo | 0,059 | 0,065 |
| Limpiar cristales | 0,055 | 0,061 |
| Lavar la ropa a mano | 0,063 | 0,070 |
| Lavar los platos | 0,033 | 0,037 |
| Limpiar zapatos | 0,032 | 0,036 |
| Planchar | 0,058 | 0,064 |
| Coser a máquina | 0,023 | 0,025 |
| Bajar escaleras | 0,087 | 0,097 |
| Subir escaleras | 0,229 | 0,254 |
| Correr a 8-10 km/h | 0,136 | 0,151 |
| Andar a 7 km/h | 0,087 | 0,097 |
| Andar a 5 km/h | 0,057 | 0,063 |
| Caminar a 3,6 km/h | 0,046 | 0,051 |
| Pasear | 0,034 | 0,038 |
| Conducir un coche | 0,039 | 0,043 |
| Conducir una moto | 0,047 | 0,052 |
| Tocar el piano | 0,034 | 0,038 |
| Montar a caballo | 0,096 | 0,107 |

Gasto energético expresado en **kcal/kg de peso y minuto**.

Por ejemplo, para una mujer de 60kg que pasea 2 horas, su gasto energético de esa actividad será, aproximadamente

245kcal

$0,034$ (pasear) \times 120 (minutos) \times 60 (peso)



*Estas cifras están elaboradas a partir de los datos de Grande Covián. Las cifras son aproximadas, pues existen otros factores como la edad, intensidad...



|  TIPO DE ACTIVIDAD | gasto energético | |
|---|------------------|--------|
| | MUJER | HOMBRE |
| Ciclismo (8 km/h) | 0,058 | 0,064 |
| Ciclismo (14 km/h) | 0,090 | 0,100 |
| Ciclismo (20 km/h) | 0,144 | 0,160 |
| Cuidar el jardín | 0,077 | 0,086 |
| Cortar leña | 0,099 | 0,110 |
| Bailar | 0,063 | 0,070 |
| Bailar lentamente | 0,055 | 0,061 |
| Bailar vigorosamente | 0,091 | 0,101 |
| Jugar al baloncesto | 0,126 | 0,140 |
| Jugar al voleibol | 0,108 | 0,120 |
| Jugar a los bolos | 0,088 | 0,098 |
| Jugar al frontón y squash | 0,137 | 0,152 |
| Jugar al fútbol | 0,123 | 0,137 |
| Jugar al golf | 0,072 | 0,080 |
| Jugar a la petanca | 0,047 | 0,052 |
| Jugar al ping-pong | 0,050 | 0,056 |
| Jugar al tenis | 0,098 | 0,109 |
| Montañismo | 0,132 | 0,147 |
| Escalar | 0,171 | 0,190 |
| Remar | 0,081 | 0,090 |
| Pescar | 0,034 | 0,038 |
| Nadar de espalda | 0,070 | 0,078 |
| Nadar a braza | 0,095 | 0,106 |
| Nadar a crol | 0,156 | 0,173 |
| Esquiar | 0,137 | 0,152 |
| Trabajo de carpintería | 0,050 | 0,056 |
| Mecánica | 0,055 | 0,061 |
| Minería | 0,090 | 0,100 |
| Sastrería | 0,042 | 0,047 |
| TRABAJO | MUJER | HOMBRE |
| Ligero (empleados de oficina, profesionales en general, comercio, etc.) | 0,028 | 0,031 |
| Activo (industria ligera, construcción, trabajos agrícolas, pescadores, etc.) | 0,044 | 0,049 |
| "Muy activo" (segar, cavar, peones, leñadores, soldados en maniobras, mineros, metalúrgicos, etc.) | 0,086 | 0,096 |

Gasto energético expresado en **kcal/kg de peso y minuto**.

Por ejemplo, para una mujer de 60kg que pasea 2 horas, su gasto energético de esa actividad será, aproximadamente

245kcal

$0,034$ (pasear) \times 120 (minutos) \times 60 (peso)

Ciclismo 14km/h
0,090

kcal/kg de peso y minuto



Trabajo en oficina

0,031

kcal/kg de peso y minuto



*Estas cifras están elaboradas a partir de los datos de Grande Covián. Las cifras son aproximadas, pues existen otros factores como la edad, intensidad...

DESCARGA EL
EXCEL

ADJUNTO Y HAZ TU
PROPIA HOJA DE GASTO
ENERGÉTICO.

¡EXCEL CON CÁLCULOS
AUTOMÁTICOS!

MUTUA BALEAR

Calculadora de gasto energético total según actividad

Introduce tu peso, selecciona el sexo e introduce el tiempo en minutos de cada actividad. Automáticamente te aparecerá el cálculo de kcal/día.

| Tipo de actividad | Gasto energético | | Tiempo empleado (minutos) | Gasto total (kcal/día) |
|--|------------------|--------|---------------------------|------------------------|
| | MUJER | HOMBRE | | |
| Dormir | 0,015 | 0,017 | | 0,00 |
| Tumbado despierto | 0,015 | 0,017 | | 0,00 |
| Afeitarse | 0,038 | 0,042 | | 0,00 |
| Ducharse | 0,041 | 0,046 | | 0,00 |
| Aseo (lavarse, vestirse, ducharse, peinarse, | 0,045 | 0,050 | | 0,00 |
| Comer | 0,027 | 0,030 | | 0,00 |
| Cocinar | 0,041 | 0,045 | | 0,00 |
| Sentado (leyendo, conversando, viendo | 0,016 | 0,018 | | 0,00 |
| De pie (esperando, charlando, etc.) | 0,026 | 0,029 | | 0,00 |
| Estudiar | 0,018 | 0,020 | | 0,00 |
| Escribir | 0,024 | 0,027 | | 0,00 |
| Barrer | 0,045 | 0,050 | | 0,00 |
| Hacer la cama | 0,051 | 0,057 | | 0,00 |
| Pasar el aspirador | 0,061 | 0,068 | | 0,00 |

Moreiras y col., 2016
Datos de Grande Covián

En la próxima entrega hablaremos de:

24/ Hidratos de carbono
(Parte 1. Simples)

