

Este cuadro indica cuantas calorías se queman por hora (en personas que pesan 45, 68 y 90 kilogramos) al hacer las actividades físicas enumeradas.

Calorías Quemadas en la Actividad Física

Actividad Física	45 kg	68 kg	90 kg
Correr en bicicleta, 10 kph	160	240	312
Correr en bicicleta, 20 kph	270	410	534
Trotar, 11 kpm	610	920	1.230
Saltar la cuerda	500	750	1.000
Correr, 9 kph	440	660	960
Correr, 16 kph	850	1.280	1.664
Nadar, 23 m/mts	185	275	358
Nadar, 45 m/mts	325	500	650
Tenis	265	400	535
Caminar, 3 kph	160	240	312
Caminar, 5 kph	210	320	416
Caminar, 7 kph	295	440	572

Los individuos que pesan más y llevan a cabo las mismas actividades que su contraparte que pesa menos queman más kilocalorías (tabla modificada de la American Heart Association).