

Ponga a prueba su conocimiento - Consumo de calorías

¿Puede estimar cuánto tiempo le tomaría por cada actividad quemar las calorías que se indican? Emplee los datos de diferencia calórica de la tabla de porciones de alimentos.

Gasto calórico	Actividad	¿Cuánto tiempo toma?
290	Pasar la aspiradora	_____ minutos
400	Salir a caminar con el perro	_____ minutos
220	Lavar el vehículo	_____ minutos
210	Rastrillar hojas	_____ minutos
305	Alzar pesas	_____ minutos
525	Limpiar la casa	_____ minutos
165	Atender el jardín	_____ minutos