

EJEMPLOS DE ACTIVIDAD FÍSICA CON SU GASTO CALÓRICO EN MET

GUÍA EJERCICIO FÍSICO

para pacientes con cáncer de mama

Ejemplos de actividad física con su gasto calórico en MET

Descubre cuál es el **gasto de oxígeno (MET)** al realizar cada una de estas **actividades**.

Actividad	MET por hora
 Bicicleta al trabajo o de paseo	4-3,5
 Circuito de entrenamiento con fuerza (pesa rusa [kettlebell]) y cardio de intensidad alta y baja recuperación	8
 Pilates	3
 Zumba	3,5
 Pasear al perro, esfuerzo bajo	3

Actividad	MET por hora
 Pasear al perro, esfuerzo moderado	4
 Correr ligero	9
 Nadar con esfuerzo moderado	3,5
 Caminar rápido en cuesta	8
 Yoga	3,3
 Caminar rápido	4,3

GUÍA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

NOVARTIS

ES2309299689