

CODIGO	MET	CATEGORIA	ACTIVIDAD ESPECIFICA
01003	14.0	Ciclismo	Ciclismo, de montaña, en ascenso, esfuerzo intenso
01004	16.0	Ciclismo	Ciclismo, de montaña, competitivo, carrera
01008	8.5	Ciclismo	Ciclismo, BMX
01009	8.5	Ciclismo	Ciclismo, de montaña, general
01010	4.0	Ciclismo	Ciclismo, <16 km/h, recreativo, al trabajo o por placer (Código Taylor 115)
01011	6.8	Ciclismo	Ciclismo, de/hacia el trabajo, a ritmo propio
01013	5.8	Ciclismo	Ciclismo, sobre camino de tierra o terreno agrícola, esfuerzo moderado
01015	7.5	Ciclismo	Ciclismo, general
01018	3.5	Ciclismo	Ciclismo, recreativo, 9 km/h
01019	5.8	Ciclismo	Ciclismo, recreativo, 15 km/h
01020	6.8	Ciclismo	Ciclismo, 16-19,2 km/h, recreativo, lento, esfuerzo ligero
01030	8.0	Ciclismo	Ciclismo, 19.3-22.4 km/h, recreativo, esfuerzo moderado
01040	10.0	Ciclismo	Ciclismo, 22.5-25.6 km/h, carrera o recreativo, rápido, esfuerzo intenso
01050	12.0	Ciclismo	Ciclismo, 25.7-30.6 km/h, carrera/sin ayuda aerodinámica, o > 30.6 km/h con ayuda aerodinámica, muy rápido, carrera en general
01060	15.8	Ciclismo	Ciclismo, >32.2 km/h, carrera, sin ayuda aerodinámica
01065	8.5	Ciclismo	Ciclismo, 19.3 km/h, sentado, manos sobre el manubrio o frenos, 80 rpm
01066	9.0	Ciclismo	Ciclismo, 19.3 km/h, parado, manos sobre los frenos, 60 rpm
01070	5.0	Ciclismo	Uso de monociclo
02001	2.3	Acondicionamiento Físico	Actividad física estimulada por el uso de video juegos (ej: Wii Fit), esfuerzo ligero (ej: equilibrio, yoga)
02003	3.8	Acondicionamiento Físico	Actividad física estimulada por el uso de video juegos (ej: Wii Fit), esfuerzo moderado (ej: aerobio, fuerza)
02005	7.2	Acondicionamiento Físico	Actividad física estimulada por el uso de video juegos (ej: Exergaming, Dance Dance Revolution), esfuerzo intenso
02008	5.0	Acondicionamiento Físico	Ejercicio con obstáculos de tipo militar, programa de entrenamiento militar de campo
02010	7.0	Acondicionamiento Físico	Ciclismo, bicicleta fija, general
02011	3.5	Acondicionamiento Físico	Ciclismo, bicicleta fija, 30-50 watts, esfuerzo muy ligero a ligero
02012	6.8	Acondicionamiento Físico	Ciclismo, bicicleta fija, 90-100 watts, esfuerzo moderado a intenso
02013	8.8	Acondicionamiento Físico	Ciclismo, bicicleta fija, 101-160 watts, esfuerzo intenso
02014	11.0	Acondicionamiento Físico	Ciclismo, bicicleta fija, 161-200 watts, esfuerzo intenso
02015	14.0	Acondicionamiento Físico	Ciclismo, bicicleta fija, 201-270 watts, esfuerzo muy intenso
02017	4.8	Acondicionamiento Físico	Ciclismo, bicicleta fija, 51-89 watts, esfuerzo ligero a moderado
02019	8.5	Acondicionamiento Físico	Ciclismo, bicicleta fija, RPM/Spinning
02020	8.0	Acondicionamiento Físico	Calistenia (ej: flexiones de brazos, abdominales, dominadas, jumping jacks), esfuerzo intenso
02022	3.8	Acondicionamiento Físico	Calistenia (ej: flexiones de brazos, abdominales, dominadas, estocadas), esfuerzo moderado
02024	2.8	Acondicionamiento Físico	Calistenia (ej: abdominales crunch, abdominales sit up) esfuerzo ligero
02030	3.5	Acondicionamiento Físico	Calistenia, esfuerzo ligero o moderado, general (ej: ejercicios para espalda), subir y bajar escaleras (Código Taylor 150)
02035	4.3	Acondicionamiento Físico	Entrenamiento en circuito, esfuerzo moderado
02040	8.0	Acondicionamiento Físico	Entrenamiento en circuito, con pesas Rusas (kettlebells), ejercicios aeróbicos con pausa breve, general, esfuerzo intenso
02045	3.5	Acondicionamiento Físico	Rutinas de entrenamiento Curves™ para mujeres
02048	5.0	Acondicionamiento Físico	Entrenamiento en elíptico, esfuerzo moderado
02050	6.0	Acondicionamiento Físico	Entrenamiento de fuerza (levantamiento olímpico de pesas, pesos libres, máquinas), levantamiento de potencia, fisicoculturismo, esfuerzo intenso (Código Taylor 210)
02052	5.0	Acondicionamiento Físico	Entrenamiento de fuerza (con pesas), sentadillas, esfuerzo lento o explosivo
02054	3.5	Acondicionamiento Físico	Entrenamiento de fuerza (con pesas), ejercicios diversos, 8-15 repeticiones con resistencia variable
02060	5.5	Acondicionamiento Físico	Actividad física en centros de salud, general (Código Taylor 160)
02061	5.0	Acondicionamiento Físico	Actividad física en centros de salud, general, entrenamiento combinado gimnasia/pesas en una sesión
02062	7.8	Acondicionamiento Físico	Actividad física en centros de salud, clases de acondicionamiento físico
02064	3.8	Acondicionamiento Físico	Ejercicios en el hogar, general
02065	9.0	Acondicionamiento Físico	Ergómetro escalador, general
02068	12.3	Acondicionamiento Físico	Salto con soga, general
02070	6.0	Acondicionamiento Físico	Remo, fijo en ergómetro, general, esfuerzo intenso
02071	4.8	Acondicionamiento Físico	Remo, fijo, general, esfuerzo moderado

CODIGO	METS	CATEGORIA	ACTIVIDAD ESPECIFICA
02072	7.0	Acondicionamiento Físico	Remo, fijo,100 watts, esfuerzo moderado
02073	8.5	Acondicionamiento Físico	Remo, fijo,150 watts, esfuerzo intenso
02074	12.0	Acondicionamiento Físico	Remo, fijo, 200 watts, esfuerzo muy intenso
02080	6.8	Acondicionamiento Físico	Máquina simuladora de ski, general
02085	11.0	Acondicionamiento Físico	Plataforma de deslizamiento lateral, general
02090	6.0	Acondicionamiento Físico	Gimnasia reductora/modeladora, baile con coreografía
02101	2.3	Acondicionamiento Físico	Estiramientos, suave
02105	3.0	Acondicionamiento Físico	Pilates, general
02110	6.8	Acondicionamiento Físico	Dictado de clases (ej: aerobio, natación)
02112	2.8	Acondicionamiento Físico	Ejercicios terapéuticos con pelota, fitball
02115	2.8	Acondicionamiento Físico	Ejercicios con miembros superiores, ergómetro de brazos
02117	4.3	Acondicionamiento Físico	Ejercicios con miembros superiores, bicicleta fija Airdyne a 40 rpm (brazos solamente), esfuerzo moderado
02120	5.3	Acondicionamiento Físico	Aquaerobic, calistenia en el agua, ejercicios acuáticos
02135	1.3	Acondicionamiento Físico	Uso de hidromasaje, sentado
02140	2.3	Acondicionamiento Físico	Ejercicios por video, programas de acondicionamiento por TV (ej: yoga, elongación), esfuerzo ligero
02143	4.0	Acondicionamiento Físico	Ejercicios por video, programas de acondicionamiento por TV (ej: fuerza-resistencia), esfuerzo moderado
02146	6.0	Acondicionamiento Físico	Ejercicios por video, programas de acondicionamiento por TV (ej: fuerza-resistencia), esfuerzo intenso
02150	2.5	Acondicionamiento Físico	Yoga, Hatha
02160	4.0	Acondicionamiento Físico	Yoga, power yoga
02170	2.0	Acondicionamiento Físico	Yoga, Nadi Sodhana
02180	3.3	Acondicionamiento Físico	Yoga, Surya Namaskar
02200	5.3	Acondicionamiento Físico	Ejercicios Neozelandeses (ej: Haka Powhiri, Moteatea, Waita Tira, Whakawatea), general, esfuerzo moderado
02205	6.8	Acondicionamiento Físico	Ejercicios Neozelandeses (ej: Haka, Taiahab), general, esfuerzo intenso
03010	5.0	Danza/Baile	Ballet, moderno o jazz, general, clases o ensayo
03012	6.8	Danza/Baile	Ballet, moderno o jazz, en presentación, esfuerzo intenso
03014	4.8	Danza/Baile	Tap
03015	7.3	Danza/Baile	Aerobic, general
03016	7.5	Danza/Baile	Aerobic, step (15-20 cm)
03017	9.5	Danza/Baile	Aerobic, step (25-30 cm)
03018	5.5	Danza/Baile	Aerobic, step (10 cm)
03019	8.5	Danza/Baile	Clases de step, general
03020	5.0	Danza/Baile	Aerobic, bajo impacto
03021	7.3	Danza/Baile	Aerobic, alto impacto
03022	10.0	Danza/Baile	Aerobic dance utilizando 4.5-7 kg
03025	4.5	Danza/Baile	Danzas étnicas (ej: Griega, Medio Este, hula, salsa, merengue, bamba y plena, flamenco, danza Árabe, swing)
03030	5.5	Danza/Baile	Baile de salón, rápido (Código Taylor 125)
03031	7.8	Danza/Baile	Danza en general (ej: disco, folcklore, danza irlandesa, polka, danza en línea, contra, country)
03038	11.3	Danza/Baile	Baile de salón, competitivo, general
03040	3.0	Danza/Baile	Baile de salón, lento (ej: Vals, foxtrot, baile lento, samba, tango, danza del siglo XIX, mambo, cha cha cha)
03050	5.5	Danza/Baile	Danza Anishinaabe
03060	3.5	Danza/Baile	Danza Caribeana (Abakua, Beguine, Bellair, Bongo, Brukin's, Caribbean Quadrills, Dinki Mini, Gere, Gumbay, Ibo, Jonkonnu, Kumina, Oreisha, Jambu)
04001	3.5	Caza y Pesca	Pesca, general
04005	4.5	Caza y Pesca	Pesca, pesca de cangrejo
04007	4.0	Caza y Pesca	Pesca, caza manual
04010	4.3	Caza y Pesca	Actividades vinculadas a la pesca, búsqueda de lombrices, con pala
04020	4.0	Caza y Pesca	Pesca costera y caminando
04030	2.0	Caza y Pesca	Pesca desde bote o canoa, sentado
04040	3.5	Caza y Pesca	Pesca costera, de pie (Código Taylor 660)
04050	6.0	Caza y Pesca	Pesca en arroyo, usando waders (Código Taylor 670)
04060	2.0	Caza y Pesca	Pesca, en hielo, sentado
04061	1.8	Caza y Pesca	Pesca, con mosca o línea, de pie, general

CODIGO	METS	CATEGORIA	ACTIVIDAD ESPECIFICA
04062	3.5	Caza y Pesca	Pesca, con red hundida, hundir la red y recoger, general
04063	3.8	Caza y Pesca	Pesca, con red fija, instalar la red y recoger, general
04064	3.0	Caza y Pesca	Pesca, Pesca con reel, instalar la red y recoger, general
04065	2.3	Caza y Pesca	Pesca con arpón, de pie
04070	2.5	Caza y Pesca	Caza, arco y flecha o ballesta
04080	6.0	Caza y Pesca	Caza, ciervo, alce, caza mayor (Código Taylor 170)
04081	11.3	Caza y Pesca	Caza mayor, transporte de la presa atrapada
04083	4.0	Caza y Pesca	Caza de animales marinos de grandes dimensiones
04085	2.5	Caza y Pesca	Caza mayor, de pie, movimientos limitados
04086	2.0	Caza y Pesca	Caza mayor desde auto, avión o bote
04090	2.5	Caza y Pesca	Caza, patos, aves
04095	3.0	Caza y Pesca	Caza, de murciélagos, ardillas
04100	5.0	Caza y Pesca	Caza, general
04110	6.0	Caza y Pesca	Caza, faisán o gallo (Código Taylor 680)
04115	3.3	Caza y Pesca	Caza, pájaros
04120	5.0	Caza y Pesca	Caza, conejos, ardillas, pollo de llanura, mapache, caza menor (Código Taylor 690)
04123	3.3	Caza y Pesca	Caza, puerco, salvaje
04124	2.0	Caza y Pesca	Juegos de captura, general
04125	9.5	Caza y Pesca	Caza, en excursión con equipo de caza
04130	2.5	Caza y Pesca	Tiro con pistola o tiro al plato, de pie
04140	2.3	Caza y Pesca	Ejercicios de tiro con rifle, acostado
04145	2.5	Caza y Pesca	Ejercicios de tiro con rifle, de rodillas o de pie
05010	3.3	Actividades Domésticas	Limpieza, barrido de alfombra o suelo, general
05011	2.3	Actividades Domésticas	Limpieza, barrido, lento, esfuerzo ligero
05012	3.8	Actividades Domésticas	Limpieza, barrido, lento, esfuerzo moderado
05020	3.5	Actividades Domésticas	Limpieza, intensa o profunda (ej: limpieza de auto, vidrios, garage), esfuerzo moderado
05021	3.5	Actividades Domésticas	Limpieza, trapeando, de pie, esfuerzo moderado
05022	3.2	Actividades Domésticas	Limpieza y lavado de vidrios y ventanas, general
05023	2.5	Actividades Domésticas	Trapeo, de pie, esfuerzo ligero
05024	4.5	Actividades Domésticas	Encerado de pisos, de pie, caminando lento, usando enceradora eléctrica
05025	2.8	Actividades Domésticas	Tareas domésticas múltiples en simultáneo, esfuerzo ligero
05026	3.5	Actividades Domésticas	Tareas domésticas múltiples en simultáneo, esfuerzo moderado
05027	4.3	Actividades Domésticas	Tareas domésticas múltiples en simultáneo, esfuerzo intenso
05030	3.3	Actividades Domésticas	Limpieza, caza o cabaña, general, esfuerzo moderado
05032	2.3	Actividades Domésticas	Sacudir o lustrar muebles, general
05035	3.3	Actividades Domésticas	Actividades de cocina, general (ej: cocinar, lavar los platos, limpiar), esfuerzo moderado
05040	2.5	Actividades Domésticas	Limpieza, general (acomodar, cambiar las sábanas, sacar la basura), esfuerzo ligero
05041	1.8	Actividades Domésticas	Lavado de platos, de pie o en general (sin interrupción para realizar otra actividad)
05042	2.5	Actividades Domésticas	Lavado de platos, recoger los platos de la mesa, caminando, esfuerzo ligero
05043	3.3	Actividades Domésticas	Aspirar, general, esfuerzo moderado
05044	3.0	Actividades Domésticas	Matar animales para preparación de alimentos, pequeños
05045	6.0	Actividades Domésticas	Matar animales para preparación de alimentos, grandes, esfuerzo intenso
05046	2.3	Actividades Domésticas	Cortar y ahumar pescado, secar pescado o carne
05048	4.0	Actividades Domésticas	Curtido de pieles, general
05049	3.5	Actividades Domésticas	Cocción o preparación de alimentos, esfuerzo moderado
05050	2.0	Actividades Domésticas	Cocción o preparación de alimentos, de pie o sentado o en general (sin interrupción para realizar otra actividad), uso de utensillos manuales, esfuerzo ligero
05051	2.5	Actividades Domésticas	Servir los alimentos, preparar la mesa, con desplazamiento o de pie
05052	2.5	Actividades Domésticas	Cocción o preparación de alimentos, con desplazamiento
05053	2.5	Actividades Domésticas	Alimentar animales domésticos
05055	2.5	Actividades Domésticas	Movilización de productos alimenticios (ej: transportar alimentos, shopping sin carro de compras), transporte de paquetes

CODIGO	METS	CATEGORIA	ACTIVIDAD ESPECIFICA
05056	7.5	Actividades Domésticas	Transporte de alimentos subiendo escaleras
05057	3.0	Actividades Domésticas	Cocinar Pan Indú en horno exterior
05060	2.3	Actividades Domésticas	Compra de alimentos con o sin carro de compras, de pie o caminando
05065	2.3	Actividades Domésticas	Compras (no alimentos), con o sin carro de compras, de pie o caminando
05070	1.8	Actividades Domésticas	Planchado de ropa
05080	1.3	Actividades Domésticas	Tejido, costura, esfuerzo ligero, envoltura de regalos, sentado
05082	2.8	Actividades Domésticas	Costura a máquina
05090	2.0	Actividades Domésticas	Lavado de ropa, doblar o colgar ropa, poner ropa en lavadora o secadora, empacar, lavado de ropa a mano, de pie, esfuerzo ligero
05092	4.0	Actividades Domésticas	Lavado de ropa, tendido de ropa, lavado de ropa a mano, esfuerzo moderado
05095	2.3	Actividades Domésticas	Lavado de ropa, acomodar ropa, empaquetar ropa, guardar ropa limpia, con desplazamiento
05100	3.3	Actividades Domésticas	Tender la cama, cambiar las sábanas
05110	5.0	Actividades Domésticas	Recolección y producción de jarabe de arce (incluye transporte de cubetas, madera)
05120	5.8	Actividades Domésticas	Movilización de muebles, artículos del hogar, cajas
05121	5.0	Actividades Domésticas	Mudanza, movilización de cargas ligeras
05125	4.8	Actividades Domésticas	Ordenar la habitación
05130	3.5	Actividades Domésticas	Limpieza de pisos, con apoyo de manos y rodillas, limpieza de baño, bañera, esfuerzo moderado
05131	2.0	Actividades Domésticas	Limpieza de pisos, con apoyo de manos y rodillas, limpieza de baño, bañera, esfuerzo ligero
05132	6.5	Actividades Domésticas	Limpieza de pisos, con apoyo de manos y rodillas, limpieza de baño, bañera, esfuerzo intenso
05140	4.0	Actividades Domésticas	Barrido de garage, acera o los exteriores de la casa
05146	3.5	Actividades Domésticas	De pie, armar/desarmar cajas, ocasional movilización de productos de la casa livianos, cargar/descargar productos del auto, esfuerzo moderado
05147	3.0	Actividades Domésticas	En movimiento, movilización de productos del hogar, esfuerzo moderado
05148	2.5	Actividades Domésticas	Regado las plantas
05149	2.5	Actividades Domésticas	Encendido de chimenea
05150	9.0	Actividades Domésticas	Movilización de productos del hogar subiendo escaleras, transporte de cajas o muebles
05160	2.0	Actividades Domésticas	De pie, tareas de esfuerzo ligero (cargar combustible, cambio de foco de luz, etc)
05165	3.5	Actividades Domésticas	En movimiento, tareas de esfuerzo moderado, no de limpieza (prepararse para salir, cerrar/llavear la puerta, cerrar ventanas, etc)
05170	2.2	Actividades Domésticas	Sentado, juego con niños, esfuerzo ligero (solo los períodos activos)
05171	2.8	Actividades Domésticas	De pie, juego con niños, esfuerzo ligero (solo los períodos activos)
05175	3.5	Actividades Domésticas	Caminando/corriendo, juego con niños, esfuerzo moderado (solo los períodos activos)
05180	5.8	Actividades Domésticas	Caminando/corriendo, juego con niños, esfuerzo intenso (solo los períodos activos)
05181	3.0	Actividades Domésticas	Caminar y llevar niños pequeños (niños de 7 kg o más)
05182	2.3	Actividades Domésticas	Caminar y llevar niños pequeños (niños de menos de 7 kg)
05183	2.0	Actividades Domésticas	De pie, cargando un niño
05184	2.5	Actividades Domésticas	Cuidado de niños, bebés, general
05185	2.0	Actividades Domésticas	Cuidado de niños, sentado/de rodillas (ej: vistiéndolos, bañándolos, arreglándolos, alimentándolos, ocasionalmente cargándolos), general, esfuerzo ligero
05186	3.0	Actividades Domésticas	Cuidado de niños, de pie (ej: vistiéndolos, bañándolos, arreglándolos, alimentándolos, ocasionalmente cargándolos), esfuerzo moderado
05188	1.5	Actividades Domésticas	Reclinarse con el bebé
05189	2.0	Actividades Domésticas	Amamantar al bebé, sentada o reclinada
05190	2.5	Actividades Domésticas	Sentado, jugar con animales, esfuerzo ligero (solo los períodos activos)
05191	2.8	Actividades Domésticas	De pie, jugar con animales, esfuerzo ligero (solo los períodos activos)
05192	3.0	Actividades Domésticas	Caminar/correr, jugar con animales, general, esfuerzo ligero (solo los períodos activos)
05193	4.0	Actividades Domésticas	Caminar/correr, jugar con animales, esfuerzo moderado (solo los períodos activos)
05194	5.0	Actividades Domésticas	Caminar/correr, jugar con animales, esfuerzo intenso (solo los períodos activos)
05195	3.5	Actividades Domésticas	De pie, bañar al perro
05197	2.3	Actividades Domésticas	Cuidado de animales, animales domésticos, general
05200	4.0	Actividades Domésticas	Cuidado de mayores, adultos con discapacidad, aseo, vestimenta, traslado desde/hacia la cama (solo los períodos activos)
05205	2.3	Actividades Domésticas	Cuidado de mayores, adultos con discapacidad, alimentación, cepillado del cabello, esfuerzo ligero (solo los períodos activos)
06010	3.0	Reparaciones Domésticas	Reparaciones aéreas
06020	4.0	Reparaciones Domésticas	Mantenión de la carrocería automotriz
06030	3.3	Reparaciones Domésticas	Reparación automotriz, esfuerzo ligero o moderado
06040	3.0	Reparaciones Domésticas	Carpintería, general, taller (Código Taylor 620)

CODIGO	METS	CATEGORIA	ACTIVIDAD ESPECIFICA
06050	6.0	Reparaciones Domésticas	Carpintería, en el exterior de la casa, instalación de canaletas de desagüe (Código Taylor 640)
06052	3.8	Reparaciones Domésticas	Carpintería, en el exterior de la casa, construcción de cercas
06060	3.3	Reparaciones Domésticas	Carpintería, finalización o restauración de armarios o muebles
06070	6.0	Reparaciones Domésticas	Carpintería, serruchado de madera
06072	4.0	Reparaciones Domésticas	Carpintería, tareas de remodelación del hogar, esfuerzo moderado
06074	2.3	Reparaciones Domésticas	Carpintería, tareas de remodelación del hogar, esfuerzo ligero
06080	5.0	Reparaciones Domésticas	Masillado, grietas en madera
06090	4.5	Reparaciones Domésticas	Masillado, exceptuando grietas en madera
06100	5.0	Reparaciones Domésticas	Limpieza de desagües
06110	5.0	Reparaciones Domésticas	Excavación para construcción de garage
06120	5.0	Reparaciones Domésticas	Colocación de ventanas anti tormentas
06122	5.0	Reparaciones Domésticas	Colgar paneles de yeso en el interior del hogar
06124	3.0	Reparaciones Domésticas	Martillar clavos
06126	2.5	Reparaciones Domésticas	Reparaciones domésticas, general, esfuerzo ligero
06127	4.5	Reparaciones Domésticas	Reparaciones domésticas, general, esfuerzo moderado
06128	6.0	Reparaciones Domésticas	Reparaciones domésticas, general, esfuerzo intenso
06130	4.5	Reparaciones Domésticas	Colocar o quitar alfombras
06140	3.8	Reparaciones Domésticas	Colocar azulejos o linóleo, reparación de electrodomésticos
06144	3.0	Reparaciones Domésticas	Reparación de electrodomésticos
06150	5.0	Reparaciones Domésticas	Pintura, en el exterior del hogar (Código Taylor 650)
06160	3.3	Reparaciones Domésticas	Pintura, en el interior del hogar, empapelado, quitar pintura de una superficie
06165	4.5	Reparaciones Domésticas	Pintura (Código Taylor 630)
06167	3.0	Reparaciones Domésticas	Plomería, general
06170	3.0	Reparaciones Domésticas	Colocar y quitar la lona cobertora de un velero
06180	6.0	Reparaciones Domésticas	Techado
06190	4.5	Reparaciones Domésticas	Pulir pisos con puidora eléctrica
06200	4.5	Reparaciones Domésticas	Despintar y pintar veleros o lanchas de motor
06205	2.0	Reparaciones Domésticas	Afilado de herramientas
06210	5.0	Reparaciones Domésticas	Esparcir tierra con pala
06220	4.5	Reparaciones Domésticas	Lavado y encerado externo de veleros o aviones
06225	2.0	Reparaciones Domésticas	Lavado y encerado de autos
06230	4.5	Reparaciones Domésticas	Lavado de cercos, pintura de cercos, esfuerzo moderado
06240	3.3	Reparaciones Domésticas	Cableado, instalación eléctrica
07010	1.0	Inactividad	Descansar en silencio y mirar televisión
07011	1.3	Inactividad	Descansar en silencio, sin realizar actividad, despierto sobre la cama, escuchando música (sin hablar o leer)
07020	1.3	Inactividad	Mirar televisión, sentado en silencio
07021	1.3	Inactividad	Sentado, en silencio, general
07022	1.5	Inactividad	Sentado en silencio, algunos movimientos, general, moviendo las manos
07023	1.8	Inactividad	Sentado, moviendo los pies
07024	1.3	Inactividad	Sentado, fumando
07025	1.5	Inactividad	Sentado, escuchando música (sin hablar o leer)
07026	1.3	Inactividad	Sentado en el escritorio, apoyando la cabeza sobre las manos
07030	0.95	Inactividad	Dormir
07040	1.3	Inactividad	De pie en silencio, esperando en una hilera
07041	1.8	Inactividad	De pie, realizando algunos movimientos
07050	1.3	Inactividad	Recostado, escribiendo
07060	1.3	Inactividad	Recostado, conversando o hablando por teléfono
07070	1.3	Inactividad	Recostado, leyendo
07075	1.0	Inactividad	Meditación

CODIGO	METS	CATEGORIA	ACTIVIDAD ESPECIFICA
08009	3.3	Césped y Jardín	Transporte, carga o apilamiento de madera, carga/descarga o transporte de madera, esfuerzo ligero a moderado
08010	5.5	Césped y Jardín	Transporte, carga o apilamiento de madera, carga/descarga o transporte de madera
08019	4.5	Césped y Jardín	Corte de madera, tala de troncos, esfuerzo moderado
08020	6.3	Césped y Jardín	Corte de madera, tala de troncos, esfuerzo intenso
08025	3.5	Césped y Jardín	Recorte de arbustos pequeños, recorte de césped, esfuerzo moderado
08030	6.3	Césped y Jardín	Arreglo de arbustos/terreno, trabajo de la tierra, maleza, o terreno, recoger ramas, tareas con carretilla, esfuerzo intenso
08040	5.0	Césped y Jardín	Excavar un arenero, usando pala
08045	3.5	Césped y Jardín	Excavar, uso de pala, relleno del jardín, abono de tierra, esfuerzo ligero a moderado
08050	5.0	Césped y Jardín	Excavar, uso de pala, relleno del jardín, abono de tierra (Código Taylor 590)
08052	7.8	Césped y Jardín	Excavar, uso de pala, relleno del jardín, abono de tierra, esfuerzo intenso
08055	2.8	Césped y Jardín	Conducir un tractor
08057	8.3	Césped y Jardín	Talado de árboles, gran tamaño
08058	5.3	Césped y Jardín	Talado de árboles, tamaño pequeño a mediano
08060	5.8	Césped y Jardín	Jardinería con herramientas eléctricas pesadas, cultivo de jardín, uso de motosierra
08065	2.3	Césped y Jardín	Jardinería, uso de containers, personas mayores de 60 años
08070	4.0	Césped y Jardín	Canales de riego, apertura y cierre de puertos
08080	6.3	Césped y Jardín	Colocación de piedras pequeñas para jardín
08090	5.0	Césped y Jardín	Colocación de césped
08095	5.5	Césped y Jardín	Corte de césped, general
08100	2.5	Césped y Jardín	Corte de césped, conducir una cortadora de césped (Código Taylor 550)
08110	6.0	Césped y Jardín	Corte de césped, caminando, con cortadora manual (Código Taylor 570)
08120	5.0	Césped y Jardín	Corte de césped, caminando, con cortadora eléctrica, esfuerzo moderado o vigoroso
08125	4.5	Césped y Jardín	Corte de césped, con cortadora eléctrica, esfuerzo ligero o moderado (Código Taylor 590)
08130	2.5	Césped y Jardín	Uso de máquina quitanieve, caminando
08135	2.0	Césped y Jardín	Plantar, abono de tierra, plantación de semillas o plantas, esfuerzo ligero
08140	4.3	Césped y Jardín	Plantación de semillas, arbustos, agachado, esfuerzo moderado
08145	4.3	Césped y Jardín	Plantación de frutas, vegetales o plantas, agachado, esfuerzo moderado
08150	4.5	Césped y Jardín	Plantación de árboles
08160	3.8	Césped y Jardín	Rastrillado de hojas o césped, esfuerzo moderado
08165	4.0	Césped y Jardín	Rastrillado de césped (Código Taylor 600)
08170	4.0	Césped y Jardín	Rastrillado de techo con rastrillo de nieve
08180	3.0	Césped y Jardín	Conducción de máquina quitanieve
08190	4.0	Césped y Jardín	Embolsado de césped, hojas
08192	5.5	Césped y Jardín	Uso de la pala en lodo o suciedad
08195	5.3	Césped y Jardín	Uso de la pala en nieve, a mano, esfuerzo moderado
08200	6.0	Césped y Jardín	Uso de la pala en nieve, a mano (Código Taylor 610)
08202	7.5	Césped y Jardín	Uso de la pala en nieve, a mano, esfuerzo intenso
08210	4.0	Césped y Jardín	Recorte de arbustos o árboles, corte manual
08215	3.5	Césped y Jardín	Recorte de arbustos o árboles, con cortadora eléctrica, uso de sopladores de hojas, bordeadoras, esfuerzo moderado
08220	3.0	Césped y Jardín	Caminando, aplicación de fertilizante o sembrado, aplicador a presión
08230	1.5	Césped y Jardín	Riego de césped o jardín, de pie o caminando
08239	3.5	Césped y Jardín	Desmalezado, cultivo del jardín, esfuerzo ligero a moderado
08240	4.5	Césped y Jardín	Desmalezado, cultivo del jardín (Código Taylor 580)
08241	5.0	Césped y Jardín	Desmalezado, cultivo del jardín, uso de la azada, esfuerzo moderado a intenso
08245	3.8	Césped y Jardín	Jardinería, general, esfuerzo moderado
08246	3.5	Césped y Jardín	Recolección de frutas de árboles, recolección de frutas/vegetales, esfuerzo moderado
08248	4.5	Césped y Jardín	Recolección de frutas de árboles, cosecha de frutas, recolección de frutas/vegetales, uso de escalera para recolección de frutas, esfuerzo intenso
08250	3.3	Césped y Jardín	Cuidado del jardín, esfuerzo ligero, recolección de flores o vegetales, caminando/de pie
08251	3.0	Césped y Jardín	Recolección de herramientas de jardinería, caminando
08255	5.5	Césped y Jardín	Empuje de carro de jardinería o carretilla

CODIGO	METS	CATEGORIA	ACTIVIDAD ESPECIFICA
08260	3.0	Césped y Jardín	Jardinería, general, esfuerzo ligero
08261	4.0	Césped y Jardín	Jardinería, general, esfuerzo moderado
08262	6.0	Césped y Jardín	Jardinería, general, esfuerzo intenso
09000	1.5	Misceláneas	Juegos de mesa, sentado
09005	2.5	Misceláneas	Juegos en casino, de pie
09010	1.5	Misceláneas	Juego de cartas, sentado
09013	1.5	Misceláneas	Juego de ajedrez, sentado
09015	1.5	Misceláneas	Fotocopiado de documentos, de pie
09020	1.8	Misceláneas	Dibujo, escritura, pintura, de pie
09025	1.0	Misceláneas	Reirse, sentado
09030	1.3	Misceláneas	Sentado, lectura de libro, periódico, etc
09040	1.3	Misceláneas	Sentado, escritura, trabajo de escritorio, tipeo
09045	1.0	Misceláneas	Sentado, uso de video juegos tradicionales, juegos en computadora
09050	1.8	Misceláneas	De pie, conversación, en persona, al teléfono, computadora o mensaje de texto, esfuerzo ligero
09055	1.5	Misceláneas	De pie, conversación, en persona, al teléfono, computadora o mensaje de texto, esfuerzo ligero
09060	1.3	Misceláneas	Sentado, estudiando, general, leyendo y/o escribiendo, esfuerzo ligero
09065	1.8	Misceláneas	Sentado, en clases, general, tomando nota o en discusión de temas
09070	1.8	Misceláneas	De pie, lectura
09071	2.5	Misceláneas	De pie, misceláneas
09075	1.8	Misceláneas	Sentado, arte y artesanías, tallado de madera, tejido, hilado de lana, esfuerzo ligero
09080	3.0	Misceláneas	Sentado, arte y artesanías, tallado de madera, tejido, hilado de lana, esfuerzo moderado
09085	2.5	Misceláneas	De pie, arte y artesanías, pintura sobre arena, tallado, tejido, esfuerzo ligero
09090	3.3	Misceláneas	De pie, arte y artesanías, pintura sobre arena, tallado, tejido, esfuerzo moderado
09095	3.5	Misceláneas	De pie, arte y artesanías, pintura sobre arena, tallado, tejido, esfuerzo intenso
09100	1.8	Misceláneas	Reuniones familiares, sentado, relajado, conversando, comiendo
09101	3.0	Misceláneas	Reuniones familiares, juego con niños
09105	2.0	Misceláneas	Turismo/viaje/vacaciones conduciendo un vehículo
09106	3.5	Misceláneas	Turismo/viaje/vacaciones caminando
09110	2.5	Misceláneas	Camping, de pie, caminando, sentado, esfuerzo ligero a moderado
09115	1.5	Misceláneas	Sentado en evento deportivo, espectador
10010	1.8	Instrumentos Musicales	Acordión, sentado
10020	2.3	Instrumentos Musicales	Violonchelo, sentado
10030	2.3	Instrumentos Musicales	Dirección de orquesta, de pie
10035	2.5	Instrumentos Musicales	Contrabajo, de pie
10040	3.8	Instrumentos Musicales	Batería, sentado
10045	3.0	Instrumentos Musicales	Percusión (ej, bongo, conga, benbe), esfuerzo moderado, sentado
10050	2.0	Instrumentos Musicales	Flauta, sentado
10060	1.8	Instrumentos Musicales	Cuerno, de pie
10070	2.3	Instrumentos Musicales	Piano, sentado
10074	2.0	Instrumentos Musicales	Uso de instrumentos musicales, general
10077	2.0	Instrumentos Musicales	Órgano, sentado
10080	3.5	Instrumentos Musicales	Trombón, de pie
10090	1.8	Instrumentos Musicales	Trompeta, de pie
10100	2.5	Instrumentos Musicales	Violín, sentado
10110	1.8	Instrumentos Musicales	Instrumentos de viento, sentado
10120	2.0	Instrumentos Musicales	Guitarra, clásica, folklore, sentado
10125	3.0	Instrumentos Musicales	Guitarra, banda de rock and roll, de pie
10130	4.0	Instrumentos Musicales	Banda de desfile, giro de bastón, caminando, paso moderado, general
10131	5.5	Instrumentos Musicales	Banda de desfile, tocando un instrumento, caminando, paso rápido, general
10135	3.5	Instrumentos Musicales	Banda de desfile, tambor principal, caminando
11003	2.3	Ocupación u Oficios	Trabajo activo con micro ordenador, escritorio con tapiz rodante, caminando

CODIGO	METS	CATEGORIA	ACTIVIDAD ESPECIFICA
11006	3.0	Ocupación u Oficios	Azafata
11010	4.0	Ocupación u Oficios	Panadería, general, esfuerzo moderado
11015	2.0	Ocupación u Oficios	Panadería, esfuerzo ligero
11020	2.3	Ocupación u Oficios	Encuadernación
11030	6.0	Ocupación u Oficios	Construcción de carreteras, manejo de maquinaria pesada
11035	2.0	Ocupación u Oficios	Construcción de carreteras, dirección de tráfico, de pie
11038	2.5	Ocupación u Oficios	Carpintería, general, esfuerzo ligero
11040	4.3	Ocupación u Oficios	Carpintería, general, esfuerzo moderado
11042	7.0	Ocupación u Oficios	Carpintería, general, esfuerzo intenso
11050	8.0	Ocupación u Oficios	Transporte de cargas pesadas (ej, ladrillos, herramientas)
11060	8.0	Ocupación u Oficios	Transporte de cargas moderadas subiendo escaleras, con cajas de 11-22 kg
11070	4.0	Ocupación u Oficios	Camarero, empleado de hotel, armado de camas, limpieza de baño, empuje de carro de limpieza
11080	5.3	Ocupación u Oficios	Extracción de carbón, perforación y obtención de rocas
11090	5.0	Ocupación u Oficios	Extracción de carbón, uso de soporte
11100	5.5	Ocupación u Oficios	Extracción de carbón, general
11110	6.3	Ocupación u Oficios	Extracción de carbón, con pala
11115	2.5	Ocupación u Oficios	Cocina, chef
11120	4.0	Ocupación u Oficios	Construcción, exteriores del hogar, remodelado, nuevas estructuras (ej: reparación de techos, misceláneas)
11125	2.3	Ocupación u Oficios	Servicio de portería, esfuerzo ligero (ej: limpieza de sanitarios, uso de aspiradora, plomero, limpieza ligera)
11126	3.8	Ocupación u Oficios	Servicio de portería, esfuerzo moderado (ej: lustrar, barrer, trapear, retirar basura, usar la aspiradora)
11128	2.0	Ocupación u Oficios	Manejo de camión de reparto, taxi, ómnibus
11130	3.3	Ocupación u Oficios	Trabajo eléctrico (ej: conexión de cables, redes eléctricas)
11135	1.8	Ocupación u Oficios	Ingeniería (ej: mecánica o eléctrica)
11145	7.8	Ocupación u Oficios	Agricultura, esfuerzo intenso (ej: empacado de heno, limpieza de establo)
11146	4.8	Ocupación u Oficios	Agricultura, esfuerzo moderado (ej: alimentar animales, persecución de ganado caminando y/o caballo, abono con estiércol, recolección de cosecha)
11147	2.0	Ocupación u Oficios	Agricultura, esfuerzo ligero (ej: limpieza de corrales, preparación de alimento para animales)
11170	2.8	Ocupación u Oficios	Agricultura, tareas de manejo (ej: manejo de tractor o cosechadora)
11180	3.5	Ocupación u Oficios	Agricultura, alimentación de pequeños animales
11190	4.3	Ocupación u Oficios	Agricultura, alimentación de ganado, caballos
11191	4.3	Ocupación u Oficios	Agricultura, transporte de agua para animales, transporte de agua en general
11192	4.5	Ocupación u Oficios	Agricultura, cuidado de animales (ej: acicalado, cepillado, esquilado de ovejas, asistencia en el nacimiento, cuidado médico, yerra de animales)
11195	3.8	Ocupación u Oficios	Agricultura, plantación de arroz, molienda de granos
11210	3.5	Ocupación u Oficios	Agricultura, ordeñado a mano, limpieza de cubetas, esfuerzo moderado
11220	1.3	Ocupación u Oficios	Agricultura, ordeñado con ordeñadora, esfuerzo ligero
11240	8.0	Ocupación u Oficios	Bombero, general
11244	6.8	Ocupación u Oficios	Bombero, rescate de víctimas, accidente automovilístico, uso de herramientas en gancho
11245	8.0	Ocupación u Oficios	Bombero, en ascenso y trepada con uniforme completo, entrenamiento de simulación
11246	9.0	Ocupación u Oficios	Bombero, recolección de mangueras, transporte/carga de equipamiento, rotura de muros, etc, uso de equipamiento completo
11247	3.5	Ocupación u Oficios	Pesca, comercial, esfuerzo ligero
11248	5.0	Ocupación u Oficios	Pesca, comercial, esfuerzo moderado
11249	7.0	Ocupación u Oficios	Pesca, comercial, esfuerzo intenso
11250	17.5	Ocupación u Oficios	Forestación, corte con hacha, muy rápido, peso del hacha 1,25 Kg, 51 golpes/min, esfuerzo extremadamente intenso
11260	5.0	Ocupación u Oficios	Forestación, corte con hacha, lento, peso del hacha 1,25 Kg, 19 golpes/min, esfuerzo moderado
11262	8.0	Ocupación u Oficios	Forestación, corte con hacha, rápido, peso del hacha 1,25 Kg, 35 golpes/min, esfuerzo intenso
11264	4.5	Ocupación u Oficios	Forestación, esfuerzo moderado (ej: uso de sierra eléctrica, desmalezado, uso de la hazada)
11266	8.0	Ocupación u Oficios	Forestación, esfuerzo intenso (ej: descortezado, talado, o recorte de árboles, transporte o apilamiento de troncos, plantación de semillas, uso de sierra manual)
11370	4.5	Ocupación u Oficios	Peletería
11375	4.0	Ocupación u Oficios	Recolección de basura, caminando, arrojando basura al camión recolector
11378	1.8	Ocupación u Oficios	Estilista de cabello (ej: trenzado del cabello, manicuría, cosmetología)
11380	7.3	Ocupación u Oficios	Acicalado de caballos, alimentación, limpieza de casilla, ducha, cepillado, recorte, entrenamiento y ejercitación de caballos

CODIGO	METS	CATEGORIA	ACTIVIDAD ESPECIFICA
11381	4.3	Ocupación u Oficios	Alimentación de caballos, limpieza de casilla, caminando y transportando cargas
11390	7.3	Ocupación u Oficios	Carrera de caballos, galope
11400	5.8	Ocupación u Oficios	Carrera de caballos, trote
11410	3.8	Ocupación u Oficios	Carrera de caballos, caminata
11413	3.0	Ocupación u Oficios	Servicio de cocina
11415	4.0	Ocupación u Oficios	Jardinería, trabajo de jardín, general
11418	3.3	Ocupación u Oficios	Empleado de lavandería
11420	3.0	Ocupación u Oficios	Cerrajero
11430	3.0	Ocupación u Oficios	Operador de máquinas (ej: mecánica, trabajo sobre hojas de metal, operario de máquinas, tornería, soldado), esfuerzo ligero a moderado
11450	5.0	Ocupación u Oficios	Operario de máquinas, prensado, esfuerzo moderado
11472	1.8	Ocupación u Oficios	Administrador, de propiedades
11475	2.8	Ocupación u Oficios	Trabajo manual o no cualificado, general, esfuerzo ligero
11476	4.5	Ocupación u Oficios	Trabajo manual o no cualificado, general, esfuerzo moderado
11477	6.5	Ocupación u Oficios	Trabajo manual o no cualificado, general, esfuerzo intenso
11480	4.3	Ocupación u Oficios	Albañilería, hormigón, esfuerzo moderado
11482	2.5	Ocupación u Oficios	Albañilería, hormigón, esfuerzo ligero
11485	4.0	Ocupación u Oficios	Masajista terapéutico, de pie
11490	7.5	Ocupación u Oficios	Mudanza, transporte o empuje de objetos pesados, 34 kg o más, solo períodos activos (ej: escritorios, uso de camionetas de mudanza)
11495	12.0	Ocupación u Oficios	Buceo o submarinismo, agentes de marina
11500	2.5	Ocupación u Oficios	Operario de equipamiento pesado, automatizado, sin manejo
11510	4.5	Ocupación u Oficios	Trabajo en plantación de naranjos, recolección de frutas
11514	3.3	Ocupación u Oficios	Pintura, de casa, muebles, esfuerzo moderado
11516	3.0	Ocupación u Oficios	Plomería
11520	2.0	Ocupación u Oficios	Impresiones, trabajador en industria del papel, de pie
11525	2.5	Ocupación u Oficios	Policía, dirección de tráfico, de pie
11526	2.5	Ocupación u Oficios	Policía, manejo de patrulla, sentado
11527	1.3	Ocupación u Oficios	Policía, acompañante de patrulla, sentado
11528	4.0	Ocupación u Oficios	Policía, en actividad de arresto, de pie
11529	2.3	Ocupación u Oficios	Cartero, entrega de cartas caminando
11530	2.0	Ocupación u Oficios	Zapatero, general
11540	7.8	Ocupación u Oficios	Uso de la pala, cavar un hoyo
11550	8.8	Ocupación u Oficios	Uso de la pala, más de 7 kg/min, cavado en profundidad, esfuerzo intenso
11560	5.0	Ocupación u Oficios	Uso de la pala, menos de 4,5 kg/min, esfuerzo moderado
11570	6.5	Ocupación u Oficios	Uso de la pala, 4,5 a 7 kg/min, esfuerzo intenso
11580	1.5	Ocupación u Oficios	Tareas sentado, esfuerzo ligero (ej: trabajo de oficina, laboratorio, informática, reparación de relojes, ensamblaje, lectura, trabajo de escritorio)
11585	1.5	Ocupación u Oficios	Reuniones, sentado, esfuerzo ligero, general, y/o conversando (ej: comida en una reunión de negocios)
11590	2.5	Ocupación u Oficios	Tareas sentado, esfuerzo moderado (ej: empuje de palancas pesadas, manejo de montacargas/corta césped, grúas)
11593	2.8	Ocupación u Oficios	Sentado, enseñanza de stretching o yoga, o ejercicios de esfuerzo ligero
11600	3.0	Ocupación u Oficios	Tareas de pie, esfuerzo ligero (ej: atención en barra de bar, empleado, ensamblaje, tareas de archivo y biblioteca, copiado, armado de árbol de navidad, de pie y conversando en el trabajo, cambio de ropa para la enseñanza de educación física, de pie)
11610	3.0	Ocupación u Oficios	De pie, esfuerzo ligero/moderado (ej: ensamblaje/repación de partes pesadas, soldadura, almacenamiento de piezas, reparación de automóviles, empaquetamiento de cajas, cuidado de pacientes)
11615	4.5	Ocupación u Oficios	De pie, esfuerzo moderado, movilización de objetos continuamente, 4,5-9 Kg, con breves períodos de descanso o caminata
11620	3.5	Ocupación u Oficios	De pie, esfuerzo moderado, movilización intermitente de objetos de 23 Kg, enganche/desenganche de sogas
11630	4.5	Ocupación u Oficios	De pie, tareas moderadas/intensas (ej: movilización de más de 23 Kg, albañilería, pintura, empapelado)
11708	5.3	Ocupación u Oficios	Trabajo del acero, esfuerzo moderado (ej: moldeado, forjado, recambio de moldes)
11710	8.3	Ocupación u Oficios	Trabajo del acero, esfuerzo intenso (ej: laminado a mano, laminado de productos siderúrgicos, remoción de escombros, cuidado del horno o caldera)
11720	2.3	Ocupación u Oficios	Sastrería, corte de tela
11730	2.5	Ocupación u Oficios	Sastrería, general
11740	1.8	Ocupación u Oficios	Sastrería, costura manual

CODIGO	METS	CATEGORIA	ACTIVIDAD ESPECIFICA
11750	2.5	Ocupación u Oficios	Sastrería, con máquina de coser
11760	3.5	Ocupación u Oficios	Sastrería, planchado
11763	2.0	Ocupación u Oficios	Sastrería, tejido, esfuerzo ligero (ej: finalización de actividades, lavado, teñido, inspección de ropa, conteo en depósito, papeleo)
11765	4.0	Ocupación u Oficios	Sastrería, tejido, esfuerzo moderado (ej: hilado y tejido, transporte de cajas de hilo, carga de carretes, estampado de pins, enrollado de hilo, urdimbre y trama, corte de tela)
11766	6.5	Ocupación u Oficios	Transporte de camiones, carga y descarga de camiones, soportar cargas, de pie, caminar y transportar cargas pesadas
11767	2.0	Ocupación u Oficios	Transporte, manejo de camiones repartidores, taxi, colectivos de transporte, escolares
11770	1.3	Ocupación u Oficios	Tipeo, eléctrico, manual o en computadora
11780	6.3	Ocupación u Oficios	Uso de herramientas eléctricas como herramientas neumáticas pesadas (ej: martillos neumáticos, taladros)
11790	8.0	Ocupación u Oficios	Uso de herramientas pesadas (no eléctricas) como pala, pico, palancas
11791	2.0	Ocupación u Oficios	Caminata en el trabajo, menos de 3 km/h, muy baja velocidad, en oficina o área de laboratorio
11792	3.5	Ocupación u Oficios	Caminata en el trabajo, 5 km/h, en oficina, velocidad moderada, sin transporte de objetos
11793	4.3	Ocupación u Oficios	Caminata en el trabajo, 5,6 km/h, en oficina, caminata rápida, sin transporte de objetos
11795	3.5	Ocupación u Oficios	Caminata en el trabajo, 4 Km/h, baja velocidad y transportando objetos livianos menores de 11 Kg
11796	3.0	Ocupación u Oficios	Caminata, recogiendo objetos para el trabajo, a momentos de salir
11797	3.8	Ocupación u Oficios	Caminata, 4 Km/h, baja velocidad, transportando objetos pesados mayores de 11 Kg
11800	4.5	Ocupación u Oficios	Caminata, 5 km/h, velocidad moderada y transportando objetos livianos menores de 11 Kg
11805	3.5	Ocupación u Oficios	Caminata, empujando una silla de ruedas
11810	4.8	Ocupación u Oficios	Caminata, 5,6 Km/h, rápida y transportando objetos menores de 11 Kg
11820	5.0	Ocupación u Oficios	Caminata o descenso de escaleras o de pie, transportando objetos entre 11 y 22 Kg
11830	6.5	Ocupación u Oficios	Caminata o descenso de escaleras o de pie, transportando objetos entre 22,6 y 33,5 kg
11840	7.5	Ocupación u Oficios	Caminata o descenso de escaleras o de pie, transportando objetos entre 34 y 45 Kg
11850	8.5	Ocupación u Oficios	Caminata o descenso de escaleras o de pie, transportando objetos de 45 kg o mayores
11870	3.0	Ocupación u Oficios	Preparación de escena, actor de teatro, empleado detrás de cámaras o bastidores
12010	6.0	Carrera	Combinación de trote/caminata (trote menor a 10 minutos) (Código Taylor 180)
12020	7.0	Carrera	Trote, general
12025	8.0	Carrera	Trote, sin desplazamiento
12027	4.5	Carrera	Trote, sobre un mini-tramp
12029	6.0	Carrera	Correr, 6,5 km/h (9 min/km)
12030	8.3	Carrera	Correr, 8 km/h (7,5 min/km)
12040	9.0	Carrera	Correr, 8,4 km/h (7,3 min/km)
12050	9.8	Carrera	Correr, 9,6 km/h (6,3 min/km)
12060	10.5	Carrera	Correr, 10,8 km/h (5,5 min/km)
12070	11.0	Carrera	Correr, 11,3 km/h (5,3 min/km)
12080	11.5	Carrera	Correr, 12 km/h (5 min/km)
12090	11.8	Carrera	Correr, 12,9 km/h (4,7 min/km)
12100	12.3	Carrera	Correr, 13,8 km/h (4,3 min/km)
12110	12.8	Carrera	Correr, 14,5 km/h (4,1 min/km)
12120	14.5	Carrera	Correr, 16 km/h (3,8 min/km)
12130	16.0	Carrera	Correr, 17,7 km/h (3,4 min/km)
12132	19.0	Carrera	Correr, 19,3 km/h (3,1 min/km)
12134	19.8	Carrera	Correr, 20,9 km/h (2,9 min/km)
12135	23.0	Carrera	Correr, 22,5 km/h (2,6 min/km)
12140	9.0	Carrera	Correr, cross country
12150	8.0	Carrera	Correr (Código Taylor 200)
12170	15.0	Carrera	Correr, subiendo escaleras
12180	10.0	Carrera	Correr, sobre una cinta, entrenamiento en grupo
12190	8.0	Carrera	Correr, entrenamiento, empujando una silla de ruedas o carro de bebé
12200	13.3	Carrera	Correr, maratón
13000	2.3	Cuidado Personal	Preparación para irse a la cama, general, de pie
13009	1.8	Cuidado Personal	Sentado, en el toilet, evacuando de pie o en semi flexión

CODIGO	METS	CATEGORIA	ACTIVIDAD ESPECIFICA
13010	1.5	Cuidado Personal	Bañarse, sentado
13020	2.5	Cuidado Personal	Vestirse, desvestirse, de pie o sentado
13030	1.5	Cuidado Personal	Comer, sentado
13035	2.0	Cuidado Personal	Conversar y comer o comer solamente, de pie
13036	1.5	Cuidado Personal	Ingesta de medicamentos, sentado o de pie
13040	2.0	Cuidado Personal	Acicalarse, lavarse las manos, afeitarse, cepillarse los dientes, maquillarse, sentado o de pie
13045	2.5	Cuidado Personal	Peinarse, de pie
13046	1.3	Cuidado Personal	Peinado y manicuría realizados por otra persona, sentado
13050	2.0	Cuidado Personal	Ducharse, secarse, de pie
14010	2.8	Actividad Sexual	Sujeto activo, esfuerzo intenso
14020	1.8	Actividad Sexual	General, esfuerzo moderado
14030	1.3	Actividad Sexual	Sujeto pasivo, esfuerzo ligero, besarse, abrazarse
15000	5.5	Deportes	Juegos originarios de Alaska, Juegos olímpicos esquimales, general
15010	4.3	Deportes	Arquería, no de caza
15020	7.0	Deportes	Bádminton, competitivo (Código Taylor 450)
15030	5.5	Deportes	Bádminton, dobles y singles, general
15040	8.0	Deportes	Baloncesto, partido (Código Taylor 490)
15050	6.0	Deportes	Baloncesto, no en partido, general (Código Taylor 480)
15055	6.5	Deportes	Baloncesto, general
15060	7.0	Deportes	Baloncesto, arbitraje (Código Taylor 500)
15070	4.5	Deportes	Baloncesto, tiros al cesto
15072	9.3	Deportes	Baloncesto, drills de práctica
15075	7.8	Deportes	Baloncesto, en silla de ruedas
15080	2.5	Deportes	Billar
15090	3.0	Deportes	Bowling (Código Taylor 390)
15092	3.8	Deportes	Bowling, indoor, en pista
15100	12.8	Deportes	Boxeo, en cuadrilátero, general
15110	5.5	Deportes	Boxeo, entrenamiento con bolsa
15120	7.8	Deportes	Boxeo, sparring
15130	7.0	Deportes	Broomball
15135	5.8	Deportes	Juegos de niños, juegos de adultos (ej: Rayuela, 4 cuadrados, Mancha con pelota, juegos en patio de recreos, T-ball ,tetherball, canicas, maquinitas), esfuerzo moderado
15138	6.0	Deportes	Exhibiciones gimnásticas de animación, ejercicios de gimnasia, competición
15140	4.0	Deportes	Entrenador, fútbol Americano, fútbol, baloncesto, natación, etc
15142	8.0	Deportes	Entrenador, en actividad con los jugadores
15150	4.8	Deportes	Críquet, batear, lanzar, interceptar y devolver
15160	3.3	Deportes	Croquet
15170	4.0	Deportes	Curling
15180	2.5	Deportes	Dardos, sobre pared o césped
15190	6.0	Deportes	Picadas automovilísticas, empujando o conduciendo el auto
15192	8.5	Deportes	Automovilismo, del tipo fórmula uno
15200	6.0	Deportes	Esgrima
15210	8.0	Deportes	Fútbol Americano, competitivo
15230	8.0	Deportes	Fútbol Americano, tocata, flag, general (Código Taylor 510)
15232	4.0	Deportes	Fútbol Americano, tocata, flag, esfuerzo ligero
15235	2.5	Deportes	Fútbol Americano o Baseball, atrapar la peolota con el guante
15240	3.0	Deportes	Frisbee, general
15250	8.0	Deportes	Frisbee, ultimate
15255	4.8	Deportes	Golf, general
15265	4.3	Deportes	Golf, caminar, transportar palos de golf
15270	3.0	Deportes	Golf, minigolf, driving range

CODIGO	METS	CATEGORIA	ACTIVIDAD ESPECIFICA
15285	5.3	Deportes	Golf, caminar, transporte de palos de golf
15290	3.5	Deportes	Golf, uso de vehículo motorizado (Código Taylor 070)
15300	3.8	Deportes	Gimnasia, general
15310	4.0	Deportes	Footbag
15320	12.0	Deportes	Handball, general (Código Taylor 520)
15330	8.0	Deportes	Handball, en equipo
15335	4.0	Deportes	Circuito High Ropes, múltiples elementos
15340	3.5	Deportes	Aladeltismo
15350	7.8	Deportes	Hockey, sobre césped
15360	8.0	Deportes	Hockey, sobre hielo, general
15362	10.0	Deportes	Hockey, sobre hielo, competitivo
15370	5.5	Deportes	Equitación, general
15375	4.3	Deportes	Mantenimiento de caballos, comida, bebida, limpieza de corral, caminando y movilizandocargas
15380	4.5	Deportes	Ensillar, acicalar, colocar y sacar el arnés al caballo
15390	5.8	Deportes	Equitación, trote
15395	7.3	Deportes	Equitación, medio galope o galope
15400	3.8	Deportes	Equitación, caminata
15402	9.0	Deportes	Equitación, saltos
15408	1.8	Deportes	Carro de caballos, manejo, sentado o de pie
15410	3.0	Deportes	Lanzamiento de herradura, de anillos
15420	12.0	Deportes	Pelota Vasca
15425	5.3	Deportes	Artes marciales, diferentes tipos, ritmo lento, principiantes, práctica
15430	10.3	Deportes	Artes marciales, diferentes tipos, ritmo moderado (ej: judo, jujitsu, karate, kick boxing, tae kwan do, tai-bo, Muay Thai boxing)
15440	4.0	Deportes	Malabarismo
15450	7.0	Deportes	Kickball
15460	8.0	Deportes	Lacrosse
15465	3.3	Deportes	Bowls, bocce, al aire libre
15470	4.0	Deportes	Moto-cross, deportes motorizados fuera de carretera, vehículos todo terreno, general
15480	9.0	Deportes	Orienteering
15490	10.0	Deportes	Paddle, competitivo
15500	6.0	Deportes	Paddle, casual, general (Código Taylor 460)
15510	8.0	Deportes	Polo, a caballo
15520	10.0	Deportes	Racquetball, competitivo
15530	7.0	Deportes	Racquetball, general (Código Taylor 470)
15533	8.0	Deportes	Escalada, sobre roca o montaña (Código Taylor 470) (Ex-Código: 17120)
15535	7.5	Deportes	Escalada, ascenso sobre roca, elevada dificultad
15537	5.8	Deportes	Escalada, en ascenso o cruzando rocas, baja a moderada dificultad
15540	5.0	Deportes	Escalada, en descenso
15542	4.0	Deportes	Deportes de rodeo, general, esfuerzo ligero
15544	5.5	Deportes	Deportes de rodeo, general, esfuerzo moderado
15546	7.0	Deportes	Deportes de rodeo, general, esfuerzo intenso
15550	12.3	Deportes	Salto a la cuerda, ritmo rápido, 120-160 saltos/min
15551	11.8	Deportes	Salto a la cuerda, ritmo moderado, 100-120 saltos/min, general, salto a 2 pies, en superficie plana
15552	8.8	Deportes	Salto a la cuerda, ritmo lento, < 100 saltos/min, salto a 2 pies, rebote rítmico
15560	8.3	Deportes	Rugby, unión, en equipo, competitivo
15562	6.3	Deportes	Rugby, tocata, no competitivo
15570	3.0	Deportes	Tejo
15580	5.0	Deportes	Patineta, general, esfuerzo moderado
15582	6.0	Deportes	Patineta, competitivo, esfuerzo intenso
15590	7.0	Deportes	Patinaje, sobre ruedas (Código Taylor 360)
15591	7.5	Deportes	Patinaje, sobre ruedas, en línea, 14.4 km/h, ritmo ligero

CODIGO	METS	CATEGORIA	ACTIVIDAD ESPECIFICA
15592	9.8	Deportes	Patinaje, sobre ruedas, en línea, 17.7 km/h, ritmo moderado, entrenamiento
15593	12.3	Deportes	Patinaje, sobre ruedas, en línea, 21.0 to 21.7 km/h, ritmo rápido, entrenamiento
15594	14.0	Deportes	Patinaje, sobre ruedas, en línea, 24.0 km/h, máximo esfuerzo
15600	3.5	Deportes	Paracaidismo, base jumping, bungee jumping
15605	10.0	Deportes	Fútbol, competitivo
15610	7.0	Deportes	Fútbol, casual, general (Codigo Taylor 540)
15620	5.0	Deportes	Softball o Baseball, lanzamiento rápido o lento, general (Código Taylor 440)
15625	4.0	Deportes	Softball, práctica
15630	4.0	Deportes	Softball, arbitraje
15640	6.0	Deportes	Softball, lanzamiento
15645	3.3	Deportes	Espectador deportivo, muy ansioso, emocionado, movedizo
15650	12.0	Deportes	Squash (Código Taylor 530)
15652	7.3	Deportes	Squash. General
15660	4.0	Deportes	Tenis de mesa, ping pong (Código Taylor 410)
15670	3.0	Deportes	Tai chi, qi gong, general
15672	1.5	Deportes	Tai chi, qi gong, sentado, esfuerzo ligero
15675	7.3	Deportes	Tennis, general
15680	6.0	Deportes	Tennis, dobles (Código Taylor 430)
15685	4.5	Deportes	Tennis, dobles
15690	8.0	Deportes	Tennis, singles (Código Taylor 420)
15695	5.0	Deportes	Tennis, pegarle a la pelota, no en juego, esfuerzo moderado
15700	3.5	Deportes	Trampolín, recreativo
15702	4.5	Deportes	Trampolín, competitivo
15710	4.0	Deportes	Volley (Código Taylor 400)
15711	6.0	Deportes	Volley, competitivo, en salón
15720	3.0	Deportes	Volley, no competitivo, equipo de 6-9 jugadores, general
15725	8.0	Deportes	Volley, en la playa, en arena
15730	6.0	Deportes	Lucha (un match: 5 minutos)
15731	7.0	Deportes	Voley-pared, general
15732	4.0	Deportes	Atletismo (ej: lanzamientos, disco, martillo)
15733	6.0	Deportes	Atletismo (ej: salto en alto, salto en largo, salto triple, javalina, salto con garrocha)
15734	10.0	Deportes	Atletismo (ej: carrera con obstáculos, vallas)
16010	2.5	Transporte	Conducir un auto o camión liviano (no un remolque)
16015	1.3	Transporte	Viajar en auto o en camión
16016	1.3	Transporte	Viajar en ómnibus o tren
16020	1.8	Transporte	Volar en avión o helicóptero
16030	3.5	Transporte	Motocicleta
16035	6.3	Transporte	Tirar del carruaje
16040	6.0	Transporte	Empujar un aeroplano dentro o fuera del hangar
16050	2.5	Transporte	Conducir un camión, remolque, tractor, > 1 tonelada, u ómnibus
16060	3.5	Transporte	Caminar para transportarse, 4,5 a 5 km/h, ritmo moderado, superficie estable
17010	7.0	Caminata	Caminata con mochila (Código Taylor 050)
17012	7.8	Caminata	Caminata con mochila, de excursión o caminata organizada con mochila pequeña
17020	5.0	Caminata	Transporte de cargas de 7 Kg (ej: maleta), en llano o bajando escaleras
17021	2.3	Caminata	Transporte de niños de 7 Kg, caminata lenta
17025	8.3	Caminata	Transporte de cargas subiendo escaleras, general
17026	5.0	Caminata	Transporte de cargas de 0,5-7 Kg, subiendo escaleras
17027	6.0	Caminata	Transporte de cargas de 7-11 Kg, subiendo escaleras
17028	8.0	Caminata	Transporte de cargas de 11-22 Kg, subiendo escaleras
17029	10.0	Caminata	Transporte de cargas de 22-33 Kg, subiendo escaleras
17030	12.0	Caminata	Transporte de cargas > 34 Kg, subiendo escaleras

CODIGO	METS	CATEGORIA	ACTIVIDAD ESPECIFICA
17031	3.5	Caminata	Carga/descarga de un auto, con desplazamiento
17033	6.3	Caminata	Ascenso de colinas, sin carga
17035	6.5	Caminata	Ascenso en colina con cargas de 0-4,5 Kg
17040	7.3	Caminata	Ascenso en colina con cargas de 4,5-9 Kg
17050	8.3	Caminata	Ascenso en colina con cargas de 9,5-19 Kg
17060	9.0	Caminata	Ascenso en colina con cargas mayores de 19 Kg
17070	3.5	Caminata	Descenso de escaleras
17080	6.0	Caminata	Excursionismo, a campo traviesa (Código Taylor 040)
17082	5.3	Caminata	Excursionismo o caminata a paso normal en campo y colina
17085	2.5	Caminata	Observación de pájaros, paso lento
17088	4.5	Caminata	Marcha militar, velocidad moderada, sin carga
17090	8.0	Caminata	Marcha militar rápida, sin carga
17100	4.0	Caminata	Empujar o Jalar un carro con niño dentro o caminar con niños, 4 a 5 km/h
17105	3.8	Caminata	Empujar una silla de ruedas, no laboralmente
17110	6.5	Caminata	Marcha atlética
17130	8.0	Caminata	Ascenso de escaleras, usando una escalera de mano (Código Taylor 030)
17133	4.0	Caminata	Ascenso de escaleras, paso lento
17134	8.8	Caminata	Ascenso de escaleras, paso rápido
17140	5.0	Caminata	Uso de muletas
17150	2.0	Caminata	Caminata, retorno al hogar
17151	2.0	Caminata	Caminata, a menos de 3 km/h, en llano, paseo, muy lento
17152	2.8	Caminata	Caminata, a 3 km/h, en llano, paso lento, superficie firme
17160	3.5	Caminata	Caminata por placer (Código Taylor 010)
17161	2.5	Caminata	Caminata desde el hogar hacia el auto u ómnibus, desde auto u ómnibus a diferentes sitios, o hacia y desde el trabajo
17162	2.5	Caminata	Caminata hacia el hogar de un vecino por razones sociales
17165	3.0	Caminata	Caminata con el perro
17170	3.0	Caminata	Caminata, 4 km/h, en llano, superficie firme
17180	3.3	Caminata	Caminata, 4 Km/h, en descenso
17190	3.5	Caminata	Caminata, 4,5-5 km/h, en llano, paso moderado, superficie firme
17200	4.3	Caminata	Caminata, 5,5 km/h, en llano, paso rápido, superficie firme, caminata como ejercicio
17210	5.3	Caminata	Caminata, 4,5 a 5,5 km/h, en ascenso, pendiente 1-5%
17211	8.0	Caminata	Caminata, 4,5 a 5,5 km/h, en ascenso, pendiente 6-15%
17220	5.0	Caminata	Caminata, 6,5 km/h, en llano, superficie firme, paso muy rápido
17230	7.0	Caminata	Caminata, 7 km/h, en llano, superficie firme, paso muy rápido
17231	8.3	Caminata	Caminata, 8,5 km/h, en llano, superficie firme
17235	9.8	Caminata	Caminata, 8,5 km/h, en ascenso, pendiente 3%
17250	3.5	Caminata	Caminata, por placer, en receso de trabajo
17260	4.8	Caminata	Caminata, en pista de césped
17262	4.5	Caminata	Caminata, paso normal, en campo arado o arena
17270	4.0	Caminata	Caminata, al trabajo o clase (Código Taylor 015)
17280	2.5	Caminata	Caminata, hacia y desde una dependencia externa de la casa
17302	4.8	Caminata	Caminata, como ejercicio, 5,5 a 6,5 km/h, con bastones de ski, caminata Nórdica, en llano, paso moderado
17305	9.5	Caminata	Caminata, como ejercicio, 8 km/h, con bastones de ski, caminata Nórdica, en llano, paso rápido
17310	6.8	Caminata	Caminata, como ejercicio, con bastones de ski, caminata Nórdica, en ascenso
17320	6.0	Caminata	Caminata, hacia atrás, 5,5 km/h, en llano
17325	8.0	Caminata	Caminata, hacia atrás, 5,5 Km/h, en ascenso, pendiente 5 %
18010	2.5	Actividades Acuáticas	Navegación, a motor, conduciendo
18012	1.3	Actividades Acuáticas	Navegación, a motor, pasajero, ligero
18020	4.0	Actividades Acuáticas	Canotaje, en camping (Código Taylor 270)
18025	3.3	Actividades Acuáticas	Canotaje, en recolección de arroz, quite de arroz del tallo
18030	7.0	Actividades Acuáticas	Canotaje, transporte de canoa por tierra

CODIGO	METS	CATEGORIA	ACTIVIDAD ESPECIFICA
18040	2.8	Actividades Acuáticas	Canotaje, remando, 3-6 km/h, esfuerzo ligero
18050	5.8	Actividades Acuáticas	Canotaje, remando, 6-9,5 km/h, esfuerzo moderado
18060	12.5	Actividades Acuáticas	Canotaje, remando, haciendo kayak, en competencia, >9,66 km/h, esfuerzo intenso
18070	3.5	Actividades Acuáticas	Canotaje, remando, por placer, general (Código Taylor 250)
18080	12.0	Actividades Acuáticas	Canotaje, remando, en competencia, en equipo o con bote a remos (Código Taylor 260)
18090	3.0	Actividades Acuáticas	Clavado, desde trampolín o plataforma
18100	5.0	Actividades Acuáticas	Uso de kayak, esfuerzo moderado
18110	4.0	Actividades Acuáticas	Bote a pedales
18120	3.0	Actividades Acuáticas	Navegación, en bote y embarcación, windsurf, navegación en hielo, general (Código Taylor 235)
18130	4.5	Actividades Acuáticas	Navegación, en competencia
18140	3.3	Actividades Acuáticas	Navegación, en Sunfish/Laser/Hobby Cat, barco con quilla, navegación en océano, navegación a vela, por placer
18150	6.0	Actividades Acuáticas	Esquí acuático o en tabla (Código Taylor 220)
18160	7.0	Actividades Acuáticas	Esquí en moto de agua, manejo de moto
18180	15.8	Actividades Acuáticas	Actividades subacuáticas, rápidas
18190	11.8	Actividades Acuáticas	Actividades subacuáticas, moderadas
18200	7.0	Actividades Acuáticas	Actividades subacuáticas, buceo, general (Código Taylor 310)
18210	5.0	Actividades Acuáticas	Actividades con uso de snorkel (Código Taylor 310)
18220	3.0	Actividades Acuáticas	Surf, con o sin tabla, general
18222	5.0	Actividades Acuáticas	Surf, con o sin tabla, competitivo
18225	6.0	Actividades Acuáticas	Remo de pie con tabla
18230	9.8	Actividades Acuáticas	Vueltas de natación. estilo libre, rápido, esfuerzo intenso
18240	5.8	Actividades Acuáticas	Vueltas de natación. estilo libre, crawl, lento, esfuerzo ligero o moderado
18250	9.5	Actividades Acuáticas	Natación, estilo espalda, general, entrenamiento o competición
18255	4.8	Actividades Acuáticas	Natación, estilo espalda, recreativo
18260	10.3	Actividades Acuáticas	Natación, estilo pecho, general, entrenamiento o competición
18265	5.3	Actividades Acuáticas	Natación, estilo pecho, recreativo
18270	13.8	Actividades Acuáticas	Natación, estilo mariposa, general
18280	10.0	Actividades Acuáticas	Natación, crawl, alta velocidad, ~69 m/min, esfuerzo intenso
18290	8.3	Actividades Acuáticas	Natación, crawl, velocidad media, ~46m/min, esfuerzo intenso
18300	6.0	Actividades Acuáticas	Natación, lago, océano, río (Código Taylor 280,295)
18310	6.0	Actividades Acuáticas	Natación, recreativo, sin realizar vueltas, general
18320	7.0	Actividades Acuáticas	Natación, nado lateral, general
18330	8.0	Actividades Acuáticas	Natación, nado sincronizado
18340	9.8	Actividades Acuáticas	Natación, flotación vertical con impulso de piés, rápido, esfuerzo intenso
18350	3.5	Actividades Acuáticas	Natación, flotación vertical con impulso de piés, esfuerzo moderado, general
18352	2.3	Actividades Acuáticas	Flotación sobre neumático en río, general
18355	5.5	Actividades Acuáticas	Gimnasia acuática, calistenia en el agua
18360	10.0	Actividades Acuáticas	Water polo
18365	3.0	Actividades Acuáticas	Water volley
18366	9.8	Actividades Acuáticas	Trote en el agua
18367	2.5	Actividades Acuáticas	Caminata en el agua, esfuerzo ligero, paso lento
18368	4.5	Actividades Acuáticas	Caminata en el agua, esfuerzo moderado, paso moderado
18369	6.8	Actividades Acuáticas	Caminata en el agua, esfuerzo intenso, paso rápido
18370	5.0	Actividades Acuáticas	Rafting, kayaking o canotaje
18380	5.0	Actividades Acuáticas	Windsurf, sin impulso para aumentar la velocidad
18385	11.0	Actividades Acuáticas	Windsurf o Kitesurf, realizando pruebas
18390	13.5	Actividades Acuáticas	Windsurf, en competencia, con impulso para aumentar la velocidad
19005	7.5	Actividades Invernales	Conducción de trineo tirado por perros
19006	2.5	Actividades Invernales	Pasajero de trineo tirado por perros
19010	6.0	Actividades Invernales	Mudanza de casa de hielo, montaje/perforación
19011	2.0	Actividades Invernales	Pesca en hielo, sentado

CODIGO	METS	CATEGORIA	ACTIVIDAD ESPECIFICA
19018	14.0	Actividades Invernales	Patinaje sobre hielo
19020	5.5	Actividades Invernales	Patinaje sobre hielo, 14,5 km/h o menos
19030	7.0	Actividades Invernales	Patinaje sobre hielo, general (Código Taylor 360)
19040	9.0	Actividades Invernales	Patinaje sobre hielo, velóz, mayor a 14,5 km/h, no competitivo
19050	13.3	Actividades Invernales	Patinaje, en velocidad, competitivo
19060	7.0	Actividades Invernales	Salto con esquís, ascenso transportando esquís
19075	7.0	Actividades Invernales	Esquí, general
19080	6.8	Actividades Invernales	Esquí de fondo, 4 km/h, esfuerzo ligero, caminata con esquís
19090	9.0	Actividades Invernales	Esquí de fondo, 6,5-8 km/h, velocidad y esfuerzo moderado, general
19100	12.5	Actividades Invernales	Esquí de fondo, 8-12,5 km/h, alta velocidad, esfuerzo intenso
19110	15.0	Actividades Invernales	Esquí de fondo, >13 km/h, categoría elite, carrera
19130	15.5	Actividades Invernales	Esquí de fondo, nieve compacta, cuesta arriba, máximo, alpinismo
19135	13.3	Actividades Invernales	Esquí de fondo, patinaje
19140	13.5	Actividades Invernales	Esquí de fondo, biatlón, técnica de patinaje
19150	4.3	Actividades Invernales	Esquí, cuesta abajo, esquí apino o snowboard, esfuerzo ligero, solo los períodos activos
19160	5.3	Actividades Invernales	Esquí, cuesta abajo, esquí apino o snowboard, esfuerzo moderado, general, solo los períodos activos
19170	8.0	Actividades Invernales	Esquí, cuesta abajo, esfuerzo intenso, carrera
19175	12.5	Actividades Invernales	Esquí, roller, corredores de elite
19180	7.0	Actividades Invernales	Deslizamiento en nieve sentado en plataforma, bobsleigh, luge (Código Taylor 370)
19190	5.3	Actividades Invernales	Snow shoeing, esfuerzo moderado
19192	10.0	Actividades Invernales	Snow shoeing, esfuerzo intenso
19200	3.5	Actividades Invernales	Conducción de moto de nieve, moderado
19202	2.0	Actividades Invernales	Pasajero de moto de nieve
19252	5.3	Actividades Invernales	Uso de pala manual en nieve, esfuerzo moderado
19254	7.5	Actividades Invernales	Uso de pala manual en nieve, esfuerzo intenso
19260	2.5	Actividades Invernales	Remoción de nieve con máquina, caminando y empujando
20000	1.3	Actividades Religiosas	Sentado en la iglesia, en misa, participando de una ceremonia, sentado silenciosamente
20001	2.0	Actividades Religiosas	Sentado, tocando un instrumento en la iglesia
20005	1.8	Actividades Religiosas	Sentado en la iglesia, conversando o cantando, participando de una ceremonia, sentado, en participación activa
20010	1.3	Actividades Religiosas	Sentado, leyendo material religioso en el hogar
20015	1.3	Actividades Religiosas	De pie silenciosamente en la iglesia, participando de una ceremonia
20020	2.0	Actividades Religiosas	De pie, cantando en la iglesia, participando de una ceremonia
20025	1.3	Actividades Religiosas	De rodillas en la iglesia o el hogar, rezando
20030	1.8	Actividades Religiosas	De pie, conversando en la iglesia
20035	2.0	Actividades Religiosas	Caminando en la iglesia
20036	2.0	Actividades Religiosas	Caminando, a menos de 3 km/h, muy lento
20037	3.5	Actividades Religiosas	Caminando, 5 km/h, velocidad moderada, sin transporte de carga
20038	4.3	Actividades Religiosas	Caminando, 5,5 km/h, velozmente, sin transporte de carga
20039	2.0	Actividades Religiosas	Combinación de caminata y detención en funciones religiosas, voluntario
20040	5.0	Actividades Religiosas	Alabanzas con movimientos, danzas espirituales en la iglesia
20045	2.5	Actividades Religiosas	Servir comida en la iglesia
20046	2.0	Actividades Religiosas	Preparación de alimentos en la iglesia
20047	3.3	Actividades Religiosas	Lavado de platos, limpieza de cocina en la iglesia
20050	1.5	Actividades Religiosas	Comer en la iglesia
20055	2.0	Actividades Religiosas	Comer/conversar en la iglesia o comer de pie, celebración del día del Indio Americano
20060	3.3	Actividades Religiosas	Limpieza de la iglesia
20061	4.0	Actividades Religiosas	Jardinería general en la iglesia
20065	3.5	Actividades Religiosas	De pie, esfuerzo moderado (ej: cargando objetos pesados, recopilando cosas a gran velocidad)
20095	4.5	Actividades Religiosas	De pie, esfuerzo moderado a intenso, labores manuales, cargando $\geq 22,5$ kg, trabajo pesado
20100	1.3	Actividades Religiosas	Tipeo, eléctrico, manual o en computadora
21000	1.5	Actividades Voluntarias	Sentado, en reunión, general, y/o conversando

CODIGO	METS	CATEGORIA	ACTIVIDAD ESPECIFICA
21005	1.5	Actividades Voluntarias	Sentado, trabajo de oficina ligero, en general
21010	2.5	Actividades Voluntarias	Sentado, trabajo moderado
21015	2.3	Actividades Voluntarias	De pie, trabajo ligero (archivando, conversando, recopilando)
21016	2.0	Actividades Voluntarias	Sentado, cuidando niños, solo los períodos activos
21017	3.0	Actividades Voluntarias	De pie, cuidando niños, solo los períodos activos
21018	3.5	Actividades Voluntarias	Caminar/correr jugando con niños, moderado, solo los períodos activos
21019	5.8	Actividades Voluntarias	Caminar/correr jugando con niños, intenso, solo los períodos activos
21020	3.0	Actividades Voluntarias	De pie, trabajo ligero/moderado (ej: empaque de cajas, armado/reparación, reparación de sillas/muebles)
21025	3.5	Actividades Voluntarias	De pie, moderado (cargando 22,5 kg, recopilando cosas a gran velocidad)
21030	4.5	Actividades Voluntarias	De pie, trabajo moderado/pesado
21035	1.3	Actividades Voluntarias	Tipeo, eléctrico, manual o en computadora
21040	2.0	Actividades Voluntarias	Caminata, menos de 3 km/h, muy lento
21045	3.5	Actividades Voluntarias	Caminata, 6 km/h, moderada velocidad, sin transporte de carga
21050	4.3	Actividades Voluntarias	Caminata, 5,6 km/h, veloz, sin transporte de carga
21055	3.5	Actividades Voluntarias	Caminata, 4 km/h, lentamente y transportando cargas menores a 11 kg
21060	4.5	Actividades Voluntarias	Caminata, 5 km/h, moderadamente y transportando cargas menores a 11 kg, empuje de objetos
21065	4.8	Actividades Voluntarias	Caminata, 5,6 km/h, rápida y transportando objetos menores de 11 Kg
21070	3.0	Actividades Voluntarias	Combinación de caminata y detención en funciones voluntarias

Gasto Energético Medio kcal/ min/ kg	Actividad	Descripción actividad
0,016	Inactividad	Dormir
0,017	Inactividad	Estar tumbado
0,018	Inactividad	Estar sentado
0,019	Inactividad	Estar de pie, parado
0,018	Ligera inactividad	Escribir, sentado, hablando
0,018	Ligera inactividad	Leer reclinado
0,096	Acondicionamiento físico	Bicicleta estática, 100 W, esfuerzo ligero
0,123	Acondicionamiento físico	Bicicleta estática, 170 W, esfuerzo moderado
0,044	Acondicionamiento físico	Estiramientos, yoga.
0,061	Acondicionamiento físico	Pilates.
0,088	Acondicionamiento físico	Aeróbic de bajo impacto.
0,061	Acondicionamiento físico	Subir escaleras sin peso
0,088	Acondicionamiento físico	Subir escaleras con 5 kg de peso
0,105	Acondicionamiento físico	Subir escaleras con 10 kg de peso
0,070	Actividad laboral	Tendero
0,018	Actividad laboral	Sentado, actividades administrativas
0,123	Actividad laboral	Albañil
0,044	Actividad laboral	Peluquero
0,053	Actividades de la casa	Limpieza intensa
0,070	Actividades de la casa	Jugar con los niños
0,053	Actividades de la casa	Pasear empujando el carrito del niño
0,018 – 0,035	Actividad sexual	Dependiendo del esfuerzo
0,070	Actividades acuáticas	Aqua-aerobic
0,123	Actividades acuáticas	Natación estilo libre (crol)
0,123	Actividades acuáticas	Natación de espaldas
0,140	Actividades acuáticas	Natación estilo mariposa

0,114	Actividades acuáticas	Natación estilo braza
0,053	Caminar	Pasear al perro
0,049	Caminar	Caminar a 4 km/h, cuesta abajo
0,058	Caminar	Caminar a 4,8 km/h, terreno llano
0,067	Caminar	Caminar a 5,6 km/h, terreno llano
0,105	Caminar	Caminar a 5,6 km/h, cuesta arriba
0,088	Caminar	Caminar a 6,2 km/h, paso enérgico
0,110	Caminar	Caminar a 6,8 km/h
0,131	Caminar	Caminar a 7,5 km/h, paso muy enérgico
0,131	Correr	Trotar a 7,5 km/h.
0,145	Correr	Correr a 8,3 km/h
0,170	Correr	Correr a 9,7 km/h
0,184	Correr	Correr a 10,5 km/h
0,196	Correr	Correr a 11,2 km/h
0,210	Correr	Correr a 12 km/h
0,224	Correr	Correr a 12,8 km/h
0,236	Correr	Correr a 13,5 km/h
0,245	Correr	Correr a 14 km/h
0,254	Correr	Correr a 14,5 km/h
0,268	Correr	Correr a 15,3 km/h
0,280	Correr	Correr a 16 km/h
0,298	Correr	Correr a 17 km/h
0,315	Correr	Correr a 18 km/h
0,018	Conducir	Conducir un vehículo, sentado
0,044	Conducir	Conducir una moto
0,052	Entrenamiento pesas*	30% RM
0,058	Entrenamiento pesas*	50% RM
0,081	Entrenamiento pesas*	70% RM
0,088	Entrenamiento pesas*	80% RM

0,061	Deporte	Golf
0,070	Deporte	Gimnasia deportiva, rítmica, hípica, tai-chi
0,123	Deporte	Tenis, pádel, bádminton, voley, etc...
0,210	Deporte	Fútbol, balonmano, baloncesto, etc...
0,193	Deporte	Escalada
0,140	Deporte	Judo, karate, boxeo, etc...

Fuentes

Ainsworth, B. E.; Haskell, W. L.; Whitt, M. C.; Irwin, M. L.; Swartz, A. M.; Strath, S. J., y col. (2000). *Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. Med Sci Sports Exerc, 32(9 Suppl), S498-504.*

Beckham, S. G., & Earnest, C. P. (2000). *Metabolic cost of free weight circuit weight training. J Sports Med Phys Fitness, 40(2), 118-125.*

Benito, P. J.; Álvarez, M.; Morencos, E.; Cupeiro, R.; Díaz, V.; Peinado, A. B.; Calderón, F. J. (2011). *Gasto energético aeróbico y anaeróbico en un circuito con cargas a seis intensidades diferentes. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 24(7), 174-190.*

Benito, P. J.; Alvarez, M.; Diaz, V.; Peinado, A. B.; & Calderón, F. J. (2010). *Aerobic energy expenditure and intensity prediction during specific circuit weight training: A pilot study. J Hum Sport Exerc, 5(2), 134-145.*