

RUTA DE LA FUENTE LA TEJA

Puntos de Interés:

1. Punto de partida: La Montija.
2. Antigua fábrica de harina.
3. Antiguo molino de cereales.
4. Olivar de la ribera.
5. Entorno de la Fuente de la Teja.



Antigua fábrica de harina.



Antiguo molino de cereales.



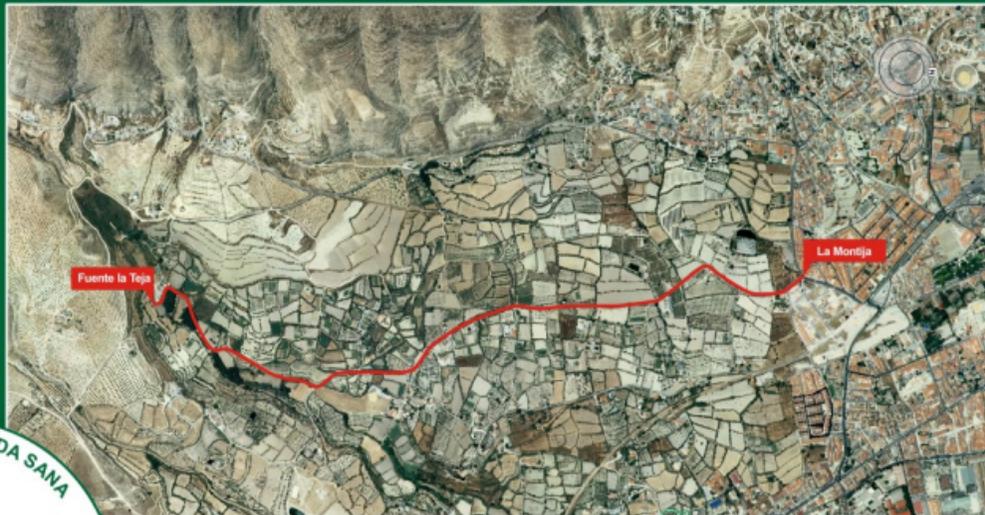
Olivar de la ribera.



Vistas desde el inicio.



Paisaje del recorrido.



Entorno de la Fuente la Teja.

Longitud: 4.250m aprox.
Tiempo estimado: 50 min.
Velocidad media: 5 km/h.
Calorías: 285 Kcal.

Gasto calórico en persona de 65 kg.
 Itinerario prácticamente llano
 1 Kcal. x kg. x km.



RUTAS PARA LA VIDA SANA



BAZA



JUNTA DE ANDALUCÍA
 CONSEJO DE DEBATE



Ayuntamiento
 de Baza

Consumo (Kcal) en 30 min de Ejercicio Físico.

| Ejercicio | Peso de la persona en kg. | | | | |
|------------------------------|---------------------------|-----|-----|-----|-----|
| | 55 | 65 | 75 | 85 | 95 |
| Rascar la cabeza (alimentos) | 96 | 114 | 131 | 149 | 166 |
| Templeo del hogar | 69 | 81 | 94 | 106 | 119 |
| Quitar el polvo | 225 | 261 | 297 | 333 | 369 |
| Andar (lento) | 143 | 168 | 194 | 220 | 247 |
| Bicicleta a velocidad | 303 | 358 | 413 | 468 | 523 |
| Cenar | 141 | 167 | 193 | 219 | 244 |

CAMINAR · UNA SANA COSTUMBRE · CONSEJOS PRÁCTICOS

Muévete en tu vida diaria.

- Sube la escalera en vez de usar el ascensor.

- Haz pequeñas compras andando.

- Procura bajarte una parada de autobús antes de tu destino.

- No te importe aparcar el coche lejos de donde vayas.

- Levántate con frecuencia del sillón.

Ejercicio Físico extra.

- No todos podemos realizar el mismo ejercicio físico.

- Practica la preferido si puedes. Caminar es una sana

costumbre y está al alcance de la mayoría de las personas.

Consejos para caminar:

1. Calzado adecuado.

2. Vestirse de forma cómoda.

3. Caminar con flexibilidad y una actitud relajada.

4. No dar pasos demasiado grandes.

5. Andar mirando al frente.

6. Protegerse del sol.

7. Mantener el balanceo de los brazos.

8. Coordinar paso y respiración.

9. Beber agua.

10. Descansar un día a la semana.

Es tu entorno, respétalo