



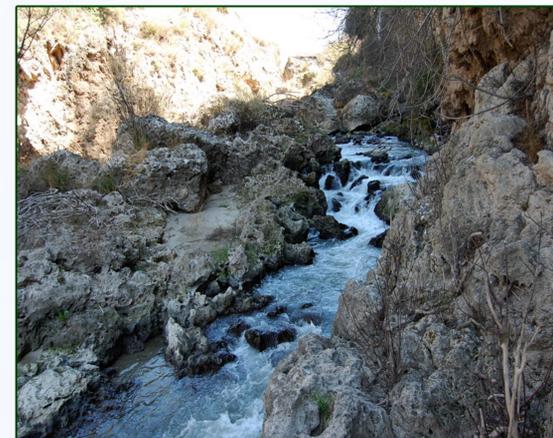
# RUTAS PARA LA VIDA SANA DE LOJA

## RUTA N°2: Los Infiernos Altos

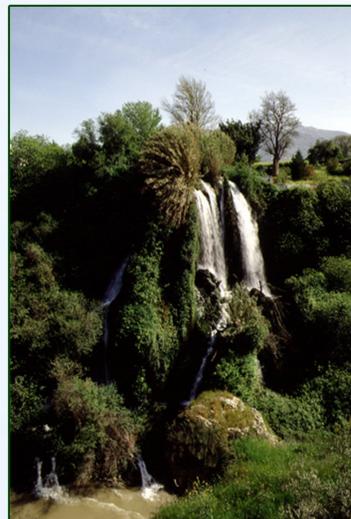
### Espacios de Interés



- Sotobosque ribera del río Genil
- Paraje de los Infiernos
- Salto de Agua "Cola del Caballo"



**VIDA ACTIVA**  
**30x5** (Adultos) **60x5** (Menores)  
 Al menos 30/60 minutos de Actividad Física diaria, 5 días a la semana.



### Beneficios

- Ayuda a controlar el peso
- Mejora la hipertensión arterial
- Disminuye el colesterol
- Controla la diabetes
- Mejora la circulación venosa y arterial
- Retarda la osteoporosis
- Mejora el estado de ánimo

### Consejos

- Utiliza calzado adecuado y ropa cómoda
- Bebe agua antes, durante y después de caminar
- Después de comer, evita caminatas largas
- Camina por la mañana o por la tarde
- Evita las horas puntas de sol
- Protégete del sol



<b>Distancia</b> 4.500 m.	<b>Tiempo Estimado</b> 54 min.	<b>Pasos</b> 2.925	<b>Velocidad Media</b> 5 km/h	<b>Gasto Calórico</b> 250 cal. 287 cal.	<b>Tipo</b> Lineal	<b>Dificultad</b> Baja
		0,65 m.		65 kg 75 kg		

## PLAN LOCAL DE ACCIÓN EN SALUD

