



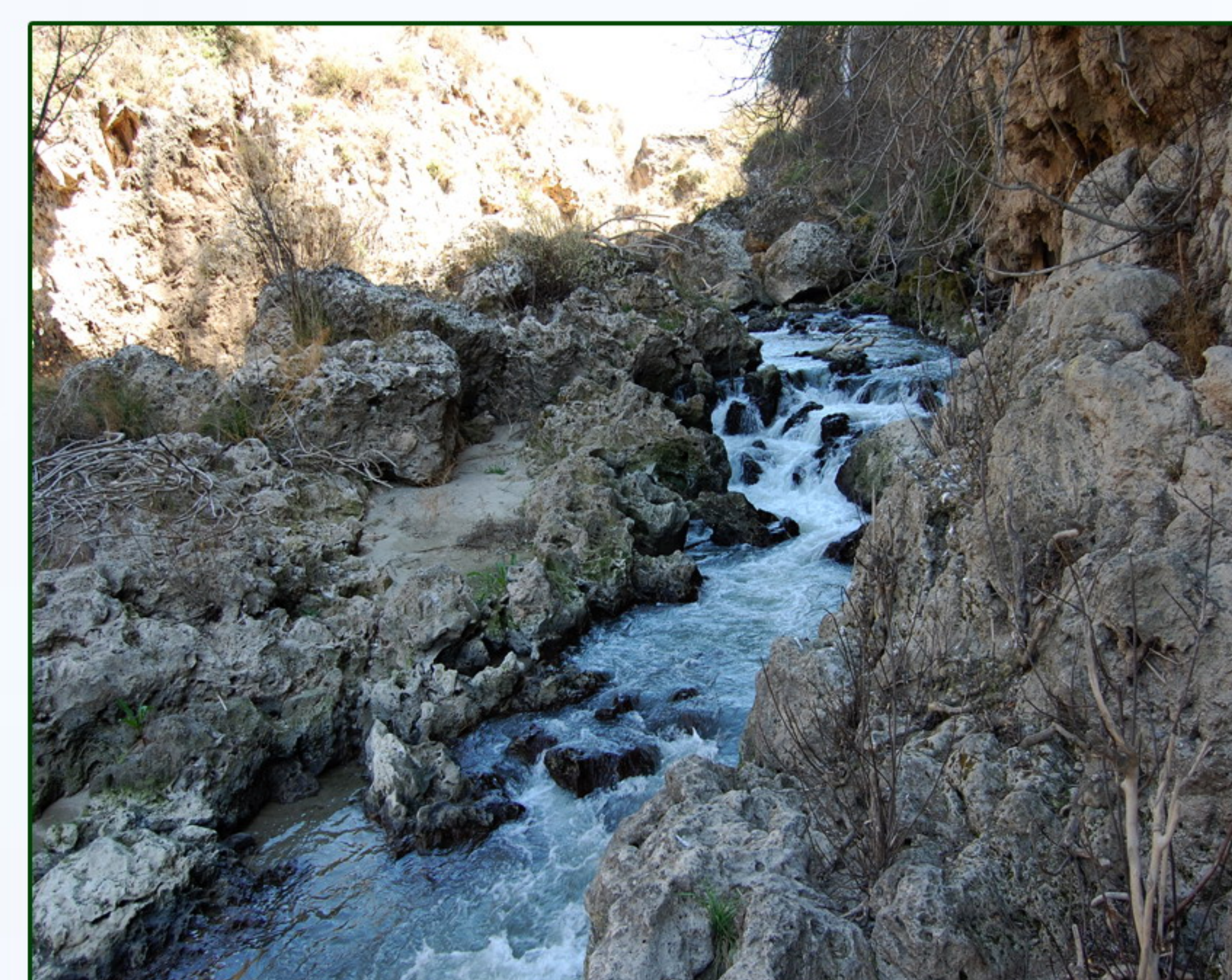
# RUTAS PARA LA VIDA SANA DE LOJA

## 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.

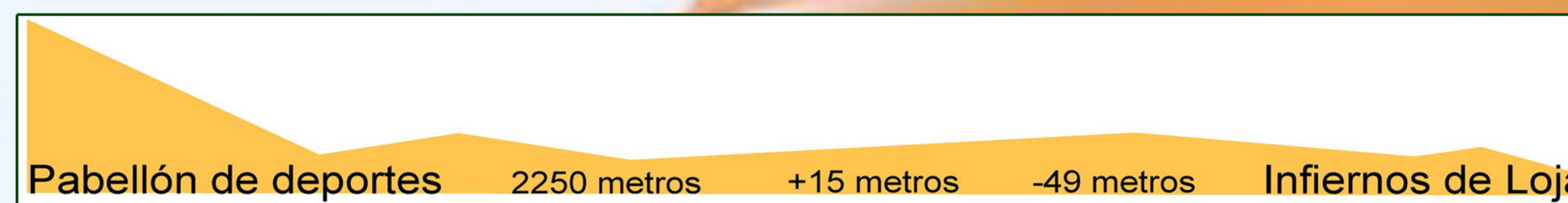


### Consejos

### Beneficios

- 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

- 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



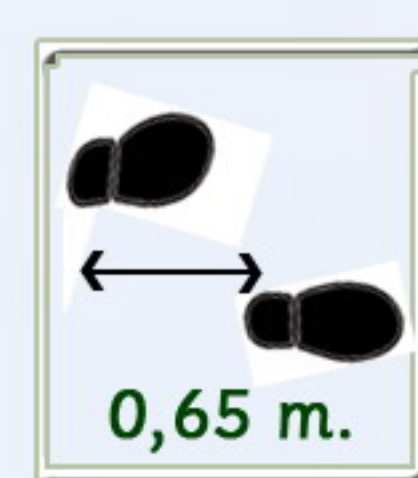
Distancia  
4.500 m.



Tiempo Estimado  
54 min.



Pasos  
2.925



Velocidad Media  
5 km/h



Gasto Calórico  
250 cal. 287 cal.



Tipo  
Lineal



Dificultad  
Baja



### PLAN LOCAL DE ACCIÓN EN SALUD

