



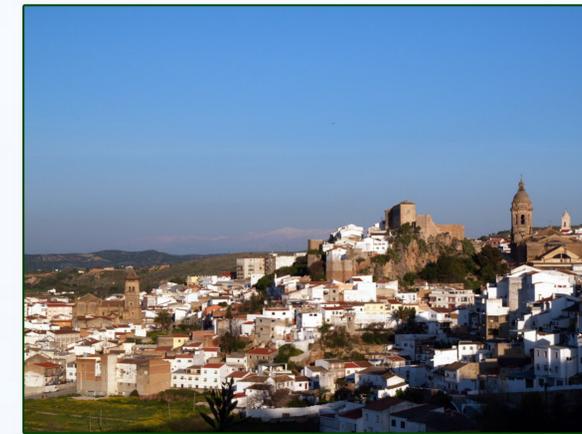
# RUTAS PARA LA VIDA SANA DE LOJA

## RUTA N°3: La redonda de Loja



### Espacios de Interés

- Panorámica La Alcazaba. El mirador de Sylvania.
- Panorámica de Loja. El mirador de "La Reina Isabel II".
- Plaza de la Constitución.



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



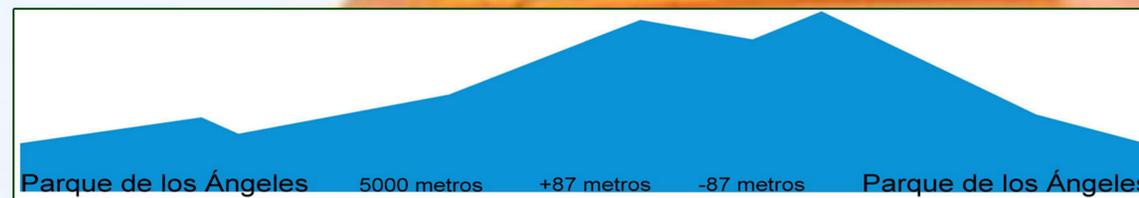
### Consejos

- 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



### 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



<b>Distancia</b> 5.000 m.	<b>Tiempo Estimado</b> 60 min.	<b>Pasos</b> 3.250 0,65 m.	<b>Velocidad Media</b> 5 km/h	<b>Gasto Calórico</b> 277 cal. (65 kg) 320 cal. (75 kg)	<b>Tipo</b> Circular	<b>Dificultad</b> Media/Baja
------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	---	-------------------------	---------------------------------

## PLAN LOCAL DE ACCIÓN EN SALUD

