



Ruta para la vida sana de la Amistad Ciudad de Maracena

Ruta para la vida sana de la Amistad Ciudad de Maracena



5,93 km



Rutas para la vida sana Provincia de Granada



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.
 - Etc.

Ejercicio físico extra:
No todos podemos realizar el mismo ejercicio físico. Practica tu 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 tomar pasos demasiado grandes.
 5. Andar mirando al frente.
 6. Protegerse del sol.
 7. Mantener el balanceo de los brazos.
 8. Coordinar pasos y respiración.
 9. Beber agua.
 10. Descansar un día a la semana.

Consumo (kcal) en 30 min de Ejercicio Físico						
Ejercicio	Peso de la persona en kg.					
	55	65	75	85	95	105
Hacer la compra (alimentos)	96	114	131	149	166	184
Limpeza del hogar	69	81	94	106	119	131
Subir escaleras	220	260	300	340	380	420
Andar (4km/h)	143	169	195	221	247	273
Bicicleta o natación	165	195	225	255	285	315
Correr	141	167	193	218	244	270

Maracena es una ciudad y municipio perteneciente al Área Metropolitana de Granada, en la comunidad autónoma de Andalucía. Está situado en la parte central de la Vega granadina. Limita con los municipios de Peñalón, al Noreste, Pulianas, al Este, Granada Capital al Sur, Atarfe, al Oeste y Albolote, al Norte. Otras localidades cercanas son Pulianas y Monteluz.

Orígenes
En el año 711, con la llegada de los pueblos árabes y del Norte de África a Hispania, Maracena empezó a cobrar verdadera relevancia como población. En el Siglo XVI, los moriscos maraceneros vieron como sus tierras eran expropiadas y entregadas a gentes cristianas procedentes de La Rioja, Navarra, Extremadura u otras partes de la Andalucía ya cristianizada. Según el Libro de Apeos de Maracena, la localidad tenía por entonces más de 200 vecinos, lo que suponía en realidad unos 800 habitantes. En los siglos posteriores, Maracena padeció diversas pestes derivadas de epidemias que diezmaron su población. La amortización de Madoz y Mendizábal supuso el reparto de las tierras de la Iglesia a ricos terratenientes que conformaban una nueva burguesía en Maracena. Es así como las familias Rojas, Ballesteros, Zurita o Martínez Cañavate dirigieron desde el inicio del siglo XIX los designios de la población. Durante el Siglo XVIII, como en el resto de la Vega, las tierras de cultivo del término municipal de Maracena se dedicaban casi en exclusiva al cultivo de la vid, contando el municipio con veintisiete bodegas y lagares. En el siglo XIX, la filoxera, plaga que azotó las vides de Granada, atrajo un nuevo cultivo: el de la remolacha que cambió la economía maracenera.

Elaboración de aceite. En la actual Casería de Titos, se halló, en la década de 1970, una piedra de molino de aceite datada en el siglo II d.C. Desde entonces, se sigue moliendo aceite en esta parte del término municipal de Maracena.

Pago de las Tinajas. El pago maracenero de Las Tinajas, contaba con un pequeño núcleo de población aislado del resto de la localidad. Iglesia de la Encarnación. Con la llegada de los cristianos se edificó la Iglesia de la Encarnación, que como todas las que reciben este nombre en la Vega, fue consagrada por los Reyes Católicos por lo que es de suponer que Isabel y Fernando llegaron a visitar este municipio para bendecir el nuevo templo. La Iglesia, de estilo mudéjar, contó durante muchos años con un camposanto adosado, tal y como reflejan las actas de defunción de la misma parroquia.

En el siglo XVI y XVII la población de Maracena fue ampliándose perteneciendo, siempre, a la jurisdicción de Granada, ciudad donde se dictaban las órdenes propias de su gobierno, la elección de ediles, la ejecución de obras públicas, el nombramiento de los alguaciles, etc., tal y como reflejan los archivos municipales del Ayuntamiento de Granada.

Cultura
En Maracena existe una notable actividad cultural y deportiva. Además del fútbol, tienen su importancia otros deportes como el ciclismo, la esgrima y las luchas olímpicas, así como las carreras de fondo y medio fondo. Sus fiestas tienen lugar, aproximadamente, entre el 13 y el 17 de agosto, en las que se venera a San Joaquín, patrón de Maracena, cuya festividad se celebra en la localidad el 16 de agosto. Cabe destacar su espectacular castillo de Fuegos Artificiales. Otra importante festividad de la Ciudad de Maracena tiene lugar el Viernes de Dolores, ya que la Virgen de los Dolores es la patrona maracenera. También existe una gran devoción a Santa Rosa de Lima a cuya advocación hay dedicada una ermita en la Avenida Blas de Otero y que da nombre a una de las arterias históricas del lugar, la Calle Ermita. Cada mes de mayo se celebra una romería en su honor. Su cercanía a la capital ha provocado que el Día de la Cruz, 3 de mayo, tenga una gran importancia. Por iniciativa privada, y con el apoyo del ayuntamiento, se celebra desde 2006 el Festival Hot Point, festival de música hip hop.

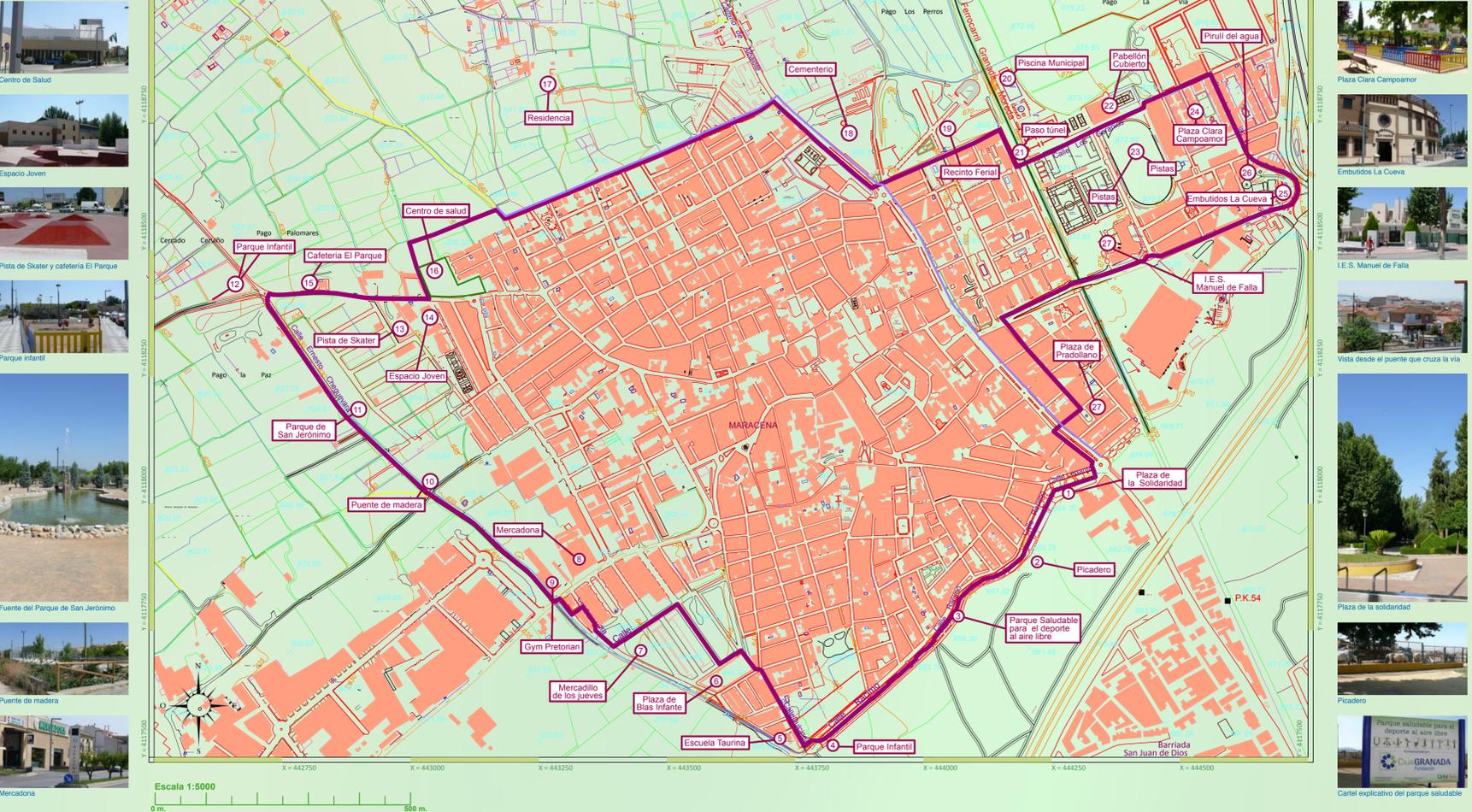
Gastronomía
Son conocidas en el recetario popular las gachas de mosto. También destacan en su mesa la variedad de embutidos, las migas de maíz y la olla de garbanzos. Entre las ricas carnes que se pueden degustar en Maracena están el conejo y las collijas al ajillo.

Situado en la Carretera de Jaén, S/N., La Cueva de Maracena es un célebre restaurante que cuenta con sucursales en Granada y provincia, así como en Málaga capital. Este restaurante se dedica también a la venta de productos derivados del cerdo.

Urbanismo de Maracena
A finales de siglo XX surgió un nuevo urbanismo, se trazaron nuevas calles, se realizó la ampliación del Cementerio del Camino de Albolote, existente desde hacía algunas décadas. Maracena empezó a parecerse a como la conocemos en la actualidad. Los pagos más importantes de Maracena son: "Palomares", "La Paz", donde se encuentra el Polígono Industrial; o "Las Tinajas". Con el siglo XX, llegó el cultivo del tabaco y su elaboración en la Fábrica del Tabaco que se construyó en Maracena.



1. Plaza de la Solidaridad
2. Picadero
3. Parque saludable
4. Parque infantil
5. Escuela taurina
6. Plaza de Blas Infante
7. Mercadillo de los jueves
8. Polígono Industrial de La Paz
9. Fábrica de queso
10. Parque San Jerónimo
11. Pista de Skater
12. Espacio Joven
13. Residencia
14. Cementerio
15. Recinto ferial
16. Piscina municipal
17. Paso túnel
18. Pabellón cubierto
19. Pistas deportivas
20. Embutidos La Cueva
21. Pirulí del Agua
22. I.E.S. Manuel de Falla
23. Puente sobre la vía
24. Parroquia de la Encarnación



Longitud total: 5,93 km.
Tiempo estimado: 75 min.
Velocidad media: 5 km/h.
Calorías: 390 kcal.

Gasto calórico en persona de 65 kg.
Dificultad baja
1 kcal x kg. x km.



Puntos de interés

1. Plaza de la solidaridad
2. Picadero
3. Parque saludable para el deporte al aire libre
4. Parque infantil
5. Escuela taurina
6. Plaza de Blas Infante
7. Mercadillo de los jueves
8. Mercadona
9. Gym Pretorian
10. Puente de madera
11. Parque de San Jerónimo
12. Parque infantil
13. Pista de Skater
14. Espacio Joven
15. Cafetería El Parque
16. Centro de Salud
17. Residencia
18. Cementerio
19. Recinto ferial
20. Piscina municipal
21. Paso túnel
22. Pabellón cubierto
23. Pistas deportivas
24. Plaza Clara Campoamor
25. Embutidos La Cueva
26. Pirulí del Agua
27. I.E.S. Manuel de Falla
28. Plaza de Pradollano

