



Ruta para la vida sana del Bienestar. Maracena

Ruta para la vida sana del Bienestar. Maracena



570 km.
Ruta del Bienestar



Rutas para la vida sana
Provincia de Granada
JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE SALUD
EXCMO. AYUNTAMIENTO DE MARACENA

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	105
Hacer la compra (alimentos)	96	114	131	149	166
Limpieza del hogar	69	81	94	106	119
Subir escaleras	220	260	300	340	380
Andar (4km/h)	143	169	195	221	247
Bicicleta o natación	165	195	225	255	315
Correr	141	167	193	218	244

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, Starfe, 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 Madry y Mendizábal** supuso el reparto de las tierras de la Iglesia a ricos terratenientes que conformaron una nueva burguesía en Maracena. Es así como las familias Rojas, Ballesteros, Zurita o Martínez Cañavate dirigieron desde el inicio del siglo XIX los desajustes 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 veintiseis 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.

Hitos históricos
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 se supone 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 campanario adosado, tal y como reflejan las actas de defunción de la misma parroquia.

En el siglo XVII y XVIII 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.

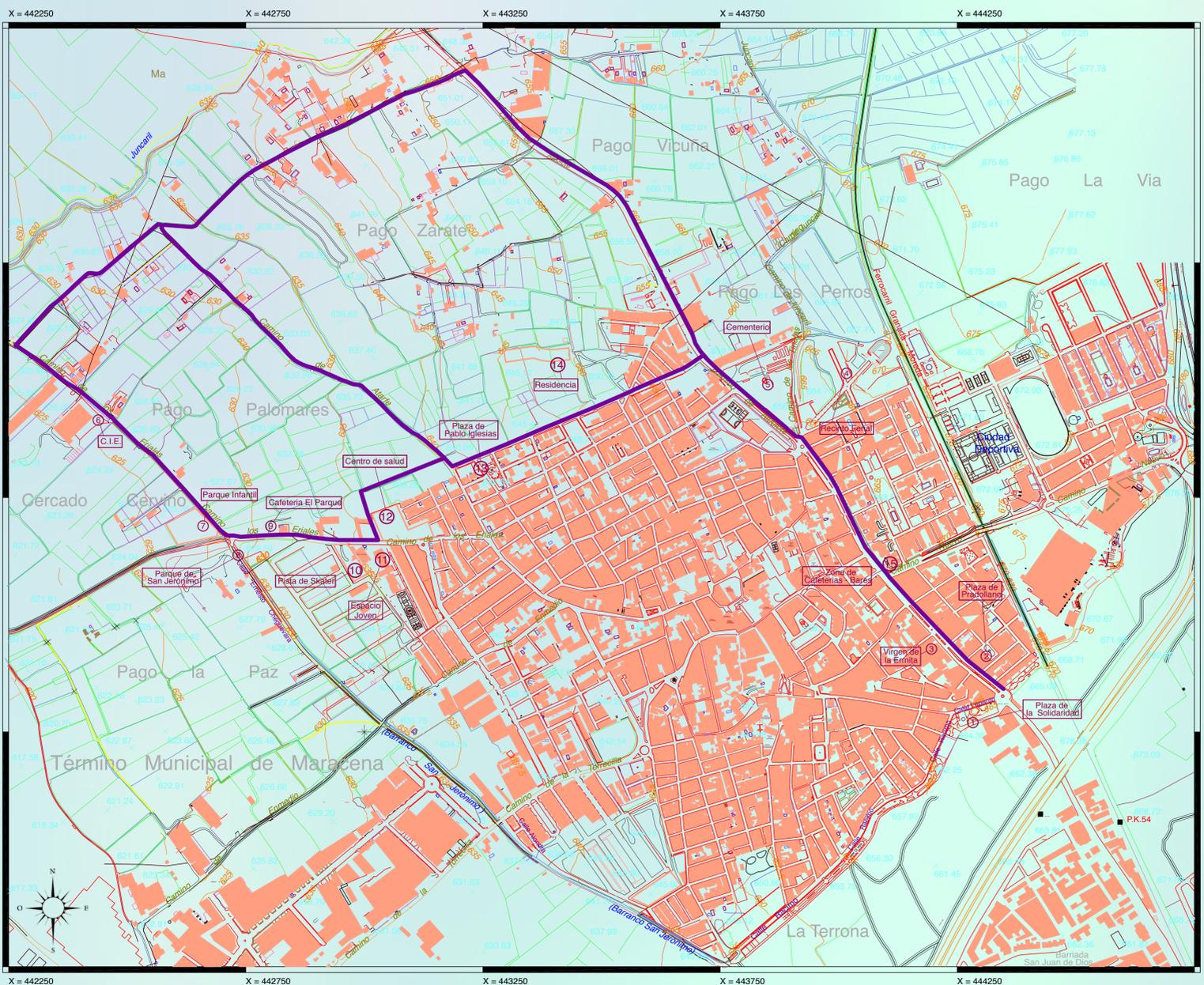
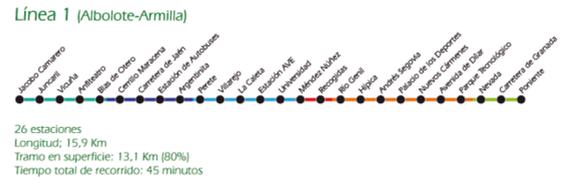
Gastronomía
Son conocidas en el recetario popular las gachas de mosto. También destacan en su mesa la variedad de embutidos, las migas de maíz y la olla de garbanos. Entre las ricas carnes que se pueden degustar en Maracena están el conejo y las collejas al ajillo.

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 lo 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. Placeta El Cerrillo
2. Entrada a Maracena
3. Plaza de la Solidaridad
4. Línea 6 de la ROBER
5. Metropolitano de Granada
6. Plaza de Al-Andalus
7. Zona de cafeterías y bares
8. Secadero de tabaco
9. Área comercial



Ruta extendida

Longitud total: 5,70 km.
Tiempo estimado: 70 min.
Velocidad media: 5 km/h.
Calorías: 370 kcal.

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

Perfil de la ruta:

Ruta reducida

Longitud total: 4,85 km.
Tiempo estimado: 1 hora
Velocidad media: 5 km/h.
Calorías: 315 kcal.

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

Perfil de la ruta:

- Puntos de interés**
1. Plaza de la Solidaridad
 2. Plaza de Pradolano
 3. Virgen de la ermita
 4. Recinto Ferial
 5. Cementerio
 6. C.I.E.
 7. Parque infantil
 8. Parque de San Jerónimo
 9. Cafetería El Parque
 10. Pista de Skater
 11. Espacio Joven
 12. Centro de Salud
 13. Plaza Pablo Iglesias
 14. Residencia
 15. Zona de Cafeterías - Bares

Consejos para realizar tu ruta para la vida sana

Por tu salud
Utiliza un protector solar, extrema las precauciones de manera especial si eres de piel blanca y ojos claros.
Es importante llevar unas gafas de sol, siempre debidamente homologadas. La principal precaución que debe tomar el consumidor a la hora de adquirir unas gafas de sol, es que cumpla con los mínimos requisitos exigidos por la Unión Europea. Para asegurarse de que las gafas adquiridas cumplen con estas condiciones, basta con comprobar que están elaboradas bajo la directiva comunitaria 89/686/CEE. Este distintivo confirma que las lentes reúnen los requisitos esenciales para la salud y que el ojo estará protegido frente a las radiaciones ultravioletas (rayos UVA y UVB), las radiaciones infrarrojas y las radiaciones visibles (la luz que percibimos).
En días soleados es conveniente llevar un sombrero o sombrilla y utilizar ropa clara. Las horas de un mayor riesgo son las comprendidas entre las 11 y las 18 horas durante los meses de verano.
Llévate un calzado de carácter deportivo, cómodo y transpirable, que te permita realizar el camino sin ningún tipo de problema.

Gracias por tu colaboración
Por favor, utiliza las papeleras, de lo contrario el Ayuntamiento tendrá que limpiarlo.
Te pedimos, por favor, recojas los excrementos de tu mascota. De esta manera, contribuirás a una mejor imagen de la ruta saludable y, además, se trata de un asunto de salud pública.

