

# Ruta de Santa Fe

## El paisaje

Bosques de álamos (choperas), secaderos de tabaco, dehesa y pinares.

Los orígenes de Santa Fe se remontan al campamento militar que los Reyes Católicos levantaron en el cerco a Granada. Esta ciudad fue testigo de dos acontecimientos que marcaron el futuro de España. En noviembre de 1491 se firmó un acuerdo mediante el cual los musulmanes se comprometían a dejar la Alhambra al Reino de Castilla a cambio del respeto hacia aquellos árabes que decidieran quedarse. El 17 de abril de 1492, tuvo lugar la firma de las capitulaciones que permitieron a Colón emprender el viaje hacia el Nuevo Mundo. Su legado monumental es fiel reflejo de su devenir histórico. La ciudad de Santa Fe consta de cuatro puertas que representan las entradas de Granada, Jaén, Loja y Sevilla.

En Santa Fe podemos disfrutar de una serie de actividades culturales y de ocio repartidas a lo largo de todo el año. Cabe destacar las Capitulaciones, con su mercado medieval, sus exposiciones y actividades deportivas. Asimismo podemos hacer mención al Corpus Christi, las fiestas patronales de San Agustín con la Quema de El Penas o la Merendica, o la celebración de exposiciones y citas culturales de gran importancia como el Festival de Humor.



Rutas Saludables

Vega de Granada  
Santa Fe • Granada

Ruta de Santa Fe



Al pie o en bicicleta, podrás decidir qué carta quieres jugar...

Es tu entorno, respétalo



Rutas Saludables

Rutas saludables por la provincia de Granada

CONSEJERÍA DE SALUD  
Distrito Sanitario  
Metropolitano de Granada

JUNTA DE ANDALUCÍA

AYUNTAMIENTO DE SANTA FE

## Itinerario

Plaza de España  
C/ Real  
Arco de Granada  
Paseo del Señor de la Salud  
Calle Simón Bolívar  
C/ Quintillán  
C/ Mariana Pineda  
Camino de S. Juan  
Antiguos Cortijos  
Cortijos construidos en torno a un gran patio central  
Cortijo San Juan  
Cortijo de Bastian  
Cortijo de la Purísima  
Canal de Rojas  
Puente sobre un antiguo nacimiento de agua ya desaparecido



Cortijo de los Prados (tuvo una gran importancia en su época)  
Camino de San Juan  
Cortijo de Santa María  
Camino de San Juan  
Camino Ancho  
Cortijo de S. Eduardo y Tostadero de Café  
Belicena por calle Vial de la Vega  
Camino de la Gilá  
Cortijo de la Tarasca  
Antiguos Secaderos de Tabaco  
Camino de los Guacharros  
Santa Fe



Ejercicio	Consumo (kcal) en 30 min de Ejercicio Físico					
	Peso de la persona en kg.					
	55	65	75	85	95	105
Hacer la compra (alimentos)	96	114	131	149	166	184
Limpieza 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

## 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. Práctica 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.

Es tu entorno, respétalo



Saliendo de Santa Fe



Camino a Belicena



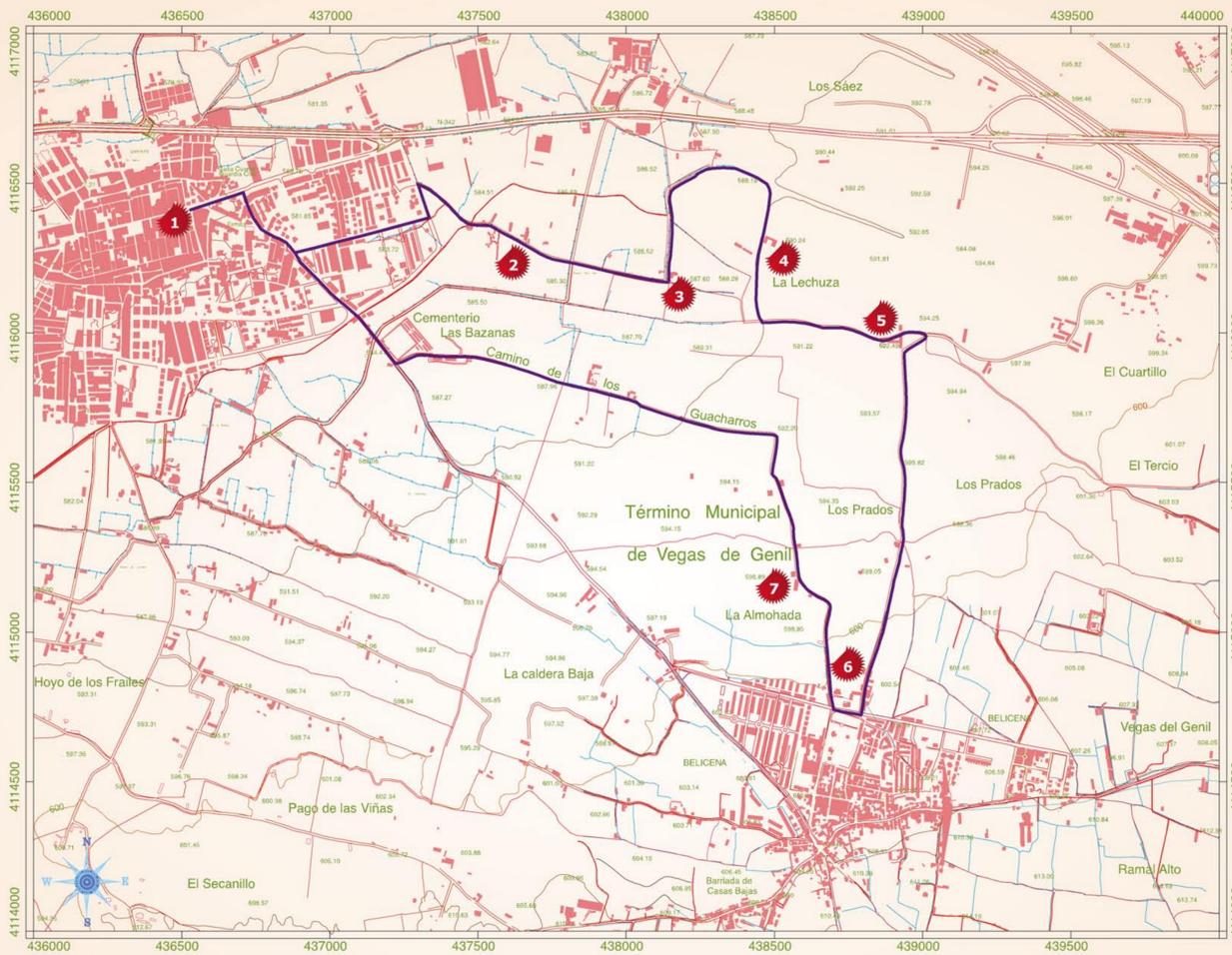
Camino de la Gilá



Secaderos en las proximidades de Belicena



Es tu entorno, respétalo



Escala 1:10.000  
0 500 m.

Longitud: 9 km. (aprox.)  
Tiempo estimado: 2 horas  
Velocidad media: 5 km/h.  
Calorías: 600 kcal.

Gasto calórico en persona de 65 kg.  
Itinerario prácticamente llano  
1 kcal x kg. x km.

### Puntos de interés:

1. Plaza de España
2. Antiguos Cortijos
3. Compuerta de acequia
4. Cortijo de Santa María
5. Cortijo de Los Prados
6. Cortijo de S. Eduardo y Tostadero de Café
7. Antiguos secaderos de tabaco



Cortijo de S. Eduardo y Tostadero de Café



Antigua torre de molino



Cortijo San Juan



Cruce de caminos



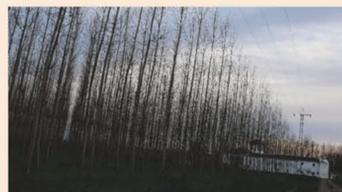
Camino de San Juan



Antigua torre de molino convertida en transformador



Acceso al Camino Ancho



Cortijo de los Prados