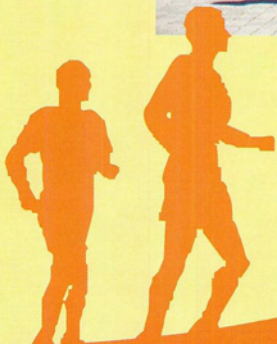


# RUTAS POR AYAMONTE PARA LA VIDA SANA





## RECOMENDACIONES SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA

30 minutos de actividad física de intensidad moderada, como caminar a paso ligero todos o casi todos los días, será suficiente para obtener beneficios de salud ya que este tipo de ejercicios se puede incorporar más fácilmente a las rutinas diarias y exigen menos esfuerzo físico.

Aprovechar las oportunidades que se presentan a lo largo del día para incrementar la actividad física subir y bajar escaleras en vez de ascensor, caminar cuando sea posible para realizar los desplazamientos, etc.

Reducir al máximo el sedentarismo durante el tiempo libre (por ejemplo disminuyendo el tiempo de ver la televisión, o de permanecer sentado) y fomentar el ocio activo (salir a pasear con la familia o amigos, realizar tareas de mantenimiento de hogar, colaborar en las tareas domésticas)

### PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN SALUD

EFFECTOS	BENEFICIOS
<b>Físicos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mejora el funcionamiento de distintos sistemas corporales.</li><li>• Prevención y tratamiento de enfermedades degenerativas o crónicas</li><li>• Regulación de diferentes funciones corporales (sueños, apetito sexual)</li></ul>
<b>Sociales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rendimiento académico</li><li>• Movilidad social</li><li>• Construcción del carácter</li></ul>
<b>Psicológicos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prevención y tratamiento de alteraciones psicológicas</li><li>• Sensación de competencia</li><li>• Medio para aumentar el autocontrol</li></ul>

### RECOMENDACIONES SOBRE LA ALIMENTACION

- Equilibrar la ingesta habitual y la actividad física para mantener el peso estable.
- Limitar el consumo de energéticos de grasa: fritos, salsas, etc.
- Limitar el consumo de productos grasos: Charcutería , cerdo, etc
- Aumentar el consumo de frutas, verduras, hortalizas, legumbres, cereales integrales, etc.
- Fomentar el consumo de pescado al menos 3-5 veces a la semana
- Limitar el consumo de sal y hacer 5 comidas al día, evitar el "picoteo".
- Limitar el consumo de alimentos densos energéticamente: refrescos, zumos comerciales, chocolates, helados, productos de repostería, etc.

## AYAMONTE

## RUTAS PARA LA VIDA SANA

### CONSEJOS PARA EL BUEN CAMINAR

- Utilice ropa y calzado adecuado.
- Muévase a ritmo constante, lo bastante energético para hacer que su corazón lata más rápido. Respire profundamente.
- Camine con la cabeza erguida, la espalda recta, el vientre plano. Mantenga las piernas hacia delante y las rodillas ligeramente dobladas.
- Balancee los brazos ligeramente.
- Por lo menos al principio, limite sus paseos a superficies planas, evitando terraplenes y cuestas empinadas.
- Si camina por la tarde, asegúrese de llevar ropas con material reflectante cosido o sujeto a de otra manera.
- Refrescase o beba agua tras una caminata larga o energética.
- Al caminar apoye primero el talón y rueda el pie para impulsarse con la puntera.
- Realice algunos ejercicios de estiramientos tras la caminata.
- En verano, evite caminar con las temperaturas altas. Mejor por las mañanas o al atardecer.



# RUTA DE LAS ESCULTURAS

## RUTA DE LAS ESCULTURAS

- Lugar de Salida:** PLAZA DE ESPAÑA  
**Lugar de Finalización:** PLAZA DE ESPAÑA  
**Distancia:** 4.350 Km  
**Dificultad:** Baja  
**Recorrido:** Circular  
 Plaza de España  
 Avda. Alcalde Narciso Martín  
 Avda. Andalucía
- MONUMENTO A LA MUSICA**  
 C/ Rodrigo de Jerez  
 Plaza del Rosario
- MONUMENTO A LA SEMANA SANTA**  
 C/ Juan de Zamora  
 C/ Hermana Amparo  
 C/ Lusitania  
 C/ Cristióbal Colón  
 C/ San Isidro
- MONUMENTO A LA V. INMACULADA CONCEPCIÓN**  
 Plaza de la Laguna  
 C/ Juan Pérez Barroso  
 Plaza Sor Ángela
- MONUMENTO A SOR ANGELA**  
 C/ Juan Pérez Barroso  
 C/ Pescadores  
 Avda. Muelle de Portugal
- MONUMENTO A LA MUJER CONSERVERA**  
 Avda. Muelle de Portugal  
 C/ Soledad  
 Plaza de San Francisco
- MONUMENTO A BEATO VICENTE RAMIREZ**  
 C/ Capilla del Monte  
 C/ Flamencos  
 C/ Alta  
 C/ Camino Real de la Villa  
 C/ Real de la Villa  
 C/ Cuna
- MONUMENTO AL CALERO**  
 C/ Camino Real de la Villa  
 C/ Real de la Villa  
 C/ Cuna
- MONUMENTO SIMBOLOS DE LA SEMANA SANTA**  
 C/ Camino Canto de la Villa  
 Avda. Constitución
- MONUMENTO A LA FAMILIA**  
 Avda. Constitución  
 C/ Sor Eloísa  
 Paseo Jiménez Barberi
- MONUMENTO AL "AGUAO"**  
 Avda. Andalucía
- MONUMENTO A LOS DESCUBRIDORES**  
 Avda. Ramón y Cajal  
 Plaza de España

240tcal aprox.  
 = 100g Pizza

