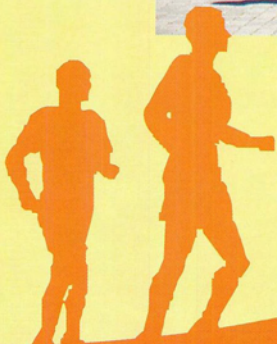


RUTAS POR AYAMONTE PARA LA VIDA SANA



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



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 luego 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 MARISMAS Y MOLINO DEL PINTADO

22



RUTA DE LAS MARISMAS Y EL MOLINO DEL PINTADO

Lugar de Salida: PABELLÓN CUBIERTO

Lugar de Finalización: PABELLÓN CUBIERTO

Distancia: 6,100 Km

Dificultad: Baja
Circular

Recorrido: Pabellón Municipal
C/ Cádiz
C/ Lope de Vega
C/ Hermanos Álvarez Quintero
Avda. José Antonio González
Vía Verde Litoral
Camino Molino del Pintado

MOLINO DEL PINTADO 3,500 Km

Sendero Marismas
Explanada Avda. Juan Antonio González
Avd/ Alcalde Juan Antonio González
Avd/ Ramon y Cajal
Plaza España
Avd/ Alcalde Narciso Martín Navarro
Avd/ Ramon y Cajal
Avd/ Alcalde Narciso Martín Navarro
C/ Cádiz
PABELLÓN CUBIERTO 6,100 Km

330kcal aprox.
=60g Patatas Fritas