



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 LOS PARQUES

RUTA DE LOS PARQUES

Lugar de Salida:

PABELLON CUBIERTO

Lugar de Finalización:

PABELLON
6,520 Km
Baja

Distancia:

Dificultad: Circular
Pabellón Municipal

Ci Cádiz

PARQUE FEDERICO GARCIA LORCA

Ci Cádiz

PARQUE DE M^a ISABEL

Ci Lope de Vega
Ci Hermanos Álvarez Quintero
Avd/ Alcalde José Antonio González

PARQUE INFANTIL LOS POLLITOS

Avd/ De la Constitución
Ci Obispo Juan del Río

PARQUE CALLE OBISPO JUAN DEL RIO

Ci Las Palmeras

PARQUE FELIX RODRIGUEZ DE LA FUENTE

Ci Jura de Santa Gadea

PARQUE MIGUEL ESTEBAN

Ci Camino real de la Villa
Ci Camino de la Noria
Ci Miguel Domínguez Soler

PARQUE GLORIA FUERTES

Ci Callejón del Morito
Ci Arceife
Ci San Antonio
Ci Hueva
Ci Rodrigo de Xerez
Avd/ Andalucía

PARQUE PRUDENCIO NAVARRO

Avd Alcalde Narciso Martín
Avd Alcalde Narciso Martín Navarro
Avd/ Alcalde Narciso Martín Navarro
Ci Cádiz

PABELLON CUBIERTO

5,220 Km

6,520km

350kcal aprox.
= 1 Bistec de Cerdo

0 Km

0,340 Km

0,960 Km

2,850 Km

3,140 Km

3,590 Km

3,940 Km

4,390 Km

5,220 Km

6,520km

