

# Rutas para la Vida Sana

## por Algeciras



**12 rutas fáciles**  
por todo el término municipal

# Rutas Sanas

Cuando vayas al centro procura ir andando y si vas en autobús intenta bajarte una parada antes del final. Si lo haces en coche, no te importe aparcar lejos de tu destino. Al llegar a casa intenta subir por las escaleras en vez de utilizar el ascensor. Una vez dentro levántate con frecuencia del sillón.

G. Milenio- Acceso Puerto  
(1.15 Km/18 min/123 Kcal)

Ruta-nº1



G. Puerto- G. Saladillo  
(1.2 Km/ 19 min / 132 Kcal)

Ruta-nº4



Pso. Marítimo Getares  
(1.02 Km/16 min/112 Kcal)

Ruta-nº8



G. Milenio- Pso. Cornisa  
(1.3 Km/ 21 min / 141 Kcal)

Ruta-nº2



Darsena Saladillo  
(1.3 Km/21 min/140 Kcal)

Ruta-nº5



Parque Centenario  
(1.1 Km/17 min/120 Kcal)

Ruta-nº9



Pso. Marítimo Rinconcillo  
(1.6 Km / 25 min / 175 Kcal)

Ruta-nº3



Glorieta Saladillo-Glorieta Farmacia  
(1.52 Km/24 min/170 Kcal)

Ruta-nº6



Carril Bici Ctra. Faro  
(1.56 Km/ 25 min/ 175 Kcal)

Ruta-nº7



- 1.- Usa calzado adecuado
- 2.- Usa ropa cómoda
- 3.- Camina relajado
- 4.- Pasos no muy largos
- 5.- Mira al frente
- 6.- Protégete del sol
- 7.- Balancea los brazos
- 8.- Coordina la respiración
- 9.- Bebe agua

# Rutas Sanas

Pastores-Getares  
(2 Km/32 min/225 Kcal)

Ruta-nº10



Playa Rinconillo  
(2,7 Km/44 min/300 Kcal)

Ruta-nº11



Playa Getares  
(1.5 Km/24 min/165 Kcal)

Ruta-nº12



## Caminar

es un ejercicio que está al alcance de todas las personas. Si puedes practica también tu deporte preferido y recuerda tomarte los descansos oportunos para ambas actividades.

## Controla el gasto energético en tus pasos

### Prescripción de actividad física

Nombre: \_\_\_\_\_

Prescrito por: \_\_\_\_\_

Fecha	Hora/día	Ruta	Gasto Kcal

Próxima cita: \_\_\_\_\_

### Consumo (kcal) en 30 minutos de ejercicio físico

Ejercicio	Pesos de la persona en kg.					
	55	65	75	85	95	105
Hacer la compra (alimentación)	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)	165	195	225	225	285	315
Correr	141	167	193	218	244	270

# Rutas Sanas por Algeciras

## 12 rutas fáciles

por todo el término municipal  
Más información en el interior



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD  
Distrito Sanitario Bahía de Cádiz - Algeciras



Ayuntamiento de Algeciras