



Distancia: **3,39 km.**
 Duración: **48 min.**
 Dificultad: **Principiante**

GASTO CALÓRICO CADA 30 MIN.

Peso corporal	4 km/h.	8 km/h.
65 kg.	169	338
75 kg.	195	390
85 kg.	221	442
95 kg.	247	494
105 kg.	273	546

Distancia: **3,18 km.**
 Duración: **45 min.**
 Dificultad: **Principiante**

Rutas

para la vida sana en Villanueva de Córdoba

10 Razones para hacer ejercicio físico

1. El estado general del organismo mejora: el corazón, las articulaciones, el bienestar personal, etc.
2. Permite controlar el peso corporal y además evitar su exceso.
3. Contribuye al desarrollo de una mayor flexibilidad en las articulaciones.
4. Es especialmente importante hacer ejercicio para personas con diabetes, hipertensión y colesterol, ya que disminuye la frecuencia cardiaca, el riesgo de cardiopatías coronarias, la hipertensión y el colesterol.
5. Mejora el tránsito intestinal.
6. Fortalece los huesos y reduce la osteoporosis.
7. Disminuye el dolor de los huesos, músculos y articulaciones.
8. Mejora la circulación, tanto venosa como arterial.
9. Mejora las relaciones sociales.
10. Te ayuda a dormir y descansar por la noche.

EQUIVALENCIAS EN ALIMENTOS DE LO QUE HEMOS GASTADO

Peso corporal	4 Km/h.	Carnes blancas	Carnes rojas	Pescado	Verduras	Fruta	Otros	Lácteos
65 Kg.	169 kcal	140 g. pechuga de pollo	96 g. buey, vaca (bistec)	200 g. calamar/sepia	510 g. acelga	330 g. kiwi	30 g. chocolate	208 cc. batido
75 Kg.	195 kcal	150 g. jamón cocido	162 g. ciervo	87 g. atún fresco	610 g. espinacas	440 g. naranja	37 g. galletas chocolate	310 g. yogurt natural
85 Kg.	221 kcal	100 g. carne de pavo	96 g. mollejas de vaca	187 g. mero fresco	780 g. champiñón/setas	425 g. melocotón	48 g. donut	450 cc. leche semidesnatada
95 Kg.	247 kcal	160 g. hamburguesa pollo	160 g. hamburguesa vacuno	160 g. salmón ahumado	633 g. judías verdes	300 g. uvas	50 g. magdalena industrial	140 g. queso de burgos
105 Kg.	273 kcal	180 g. lomo de cerdo	97 g. atún en aceite	97 g. atún en aceite vegetal	1515 g. lechuga	300 g. plátano	100 g. hamburguesa (sólo pan y carne)	600 g. yogurt desnatado

Un sobre de azúcar de 12 g. = 48 kcal. Una cucharada sopera de aceite de oliva = 90 kcal. * Valor calórico y nutricional por 100 g. de producto limpio sin ingredientes (peso neto)

Consejos

- Utiliza un calzado y ropa cómoda. Las zapatillas deben sujetar bien el pie.
- Ten una correcta hidratación, lleva una botella de agua.
- Evita las horas de máxima calor, mejor por la mañana temprano o por la tarde.
- Evita comidas pesadas antes de salir.
- Mejor caminar en compañía.
- Características de la actividad física son: moderada intensidad y larga duración, por eso te proponemos caminar por estas rutas.

