

Comarca de Alhama  
La Malahá • Granada

Ejercicio	Consumo (kcal) en 30 min de Ejercicio Físico					
	Peso de la persona en kg.					
	55	65	75	85	95	105
Hacer la compra (alimentos)	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)	143	169	195	221	247	273
Bicicleta o natación	165	195	225	255	285	315
Correr	141	167	193	218	244	270

## CAMINAR • Una sana costumbre • Consejos prácticos

### Muévete en tu vida diaria:

- Sube la escalera en vez de usar el ascensor.
- Haz pequeñas compras andando.
- Procura bajarte una parada de autobús antes de tu destino.
- No te importe aparcar el coche lejos de donde vayas.
- Levántate con frecuencia del sillón.
- Etc.

### Ejercicio físico extra:

No todos podemos realizar el mismo ejercicio físico. Práctica tu preferido si puedes. Caminar es una sana costumbre y está al alcance de la mayoría de las personas.

### Consejos para caminar:

1. Calzado adecuado.
2. Vestirse de forma cómoda.

### Consejos prácticos:

3. Caminar con flexibilidad y una actitud relajada.
4. No tomar pasos demasiado grandes.
5. Andar mirando al frente.
6. Protegerse del sol.
7. Mantener el balanceo de los brazos.
8. Coordinar pasos y respiración.
9. Beber agua.
10. Descansar un día a la semana.



*Es tu entorno, respétalo*



Rutas saludables por la provincia de Granada



Cruces de la celebración de Semana Santa



Abrevadero de ganado. Año 1930

La ruta transcurre por:  
**Plaza de la Inmaculada.**  
**Casa del Santo (en cuyo interior está la momia de San Vicente),**  
**Casas señoriales.**  
**Calle Real en dirección a Escúzar.**  
**Cuesta de las Pilas.**  
**Torre y puente romano-árabe.**  
**Calle Santa Paula.**  
**A la derecha la zona de "las Casas Nuevas", grupo de casas construidas en los años 50 por el Ministerio de Vivienda.**  
**Continuación del camino por el cauce del arroyo Frontilín, hasta llegar a un túnel, por debajo de la A-385. A unos 150 m. pasado el túnel, en el paraje de Los Hospitalicos, se continúa por el carril que sale por la izquierda, que vuelve hacia atrás y que sube por el cerro.**  
**En la bifurcación existente junto al aljibe, tomamos el carril de la derecha y que continúa paralelo al cauce.**  
**A la derecha podremos ver el cerro Dugudía.**  
**La vegetación de rivera es escasa.**



Vía pecuaria



Manantial salobre. Al fondo, Torreón Noria

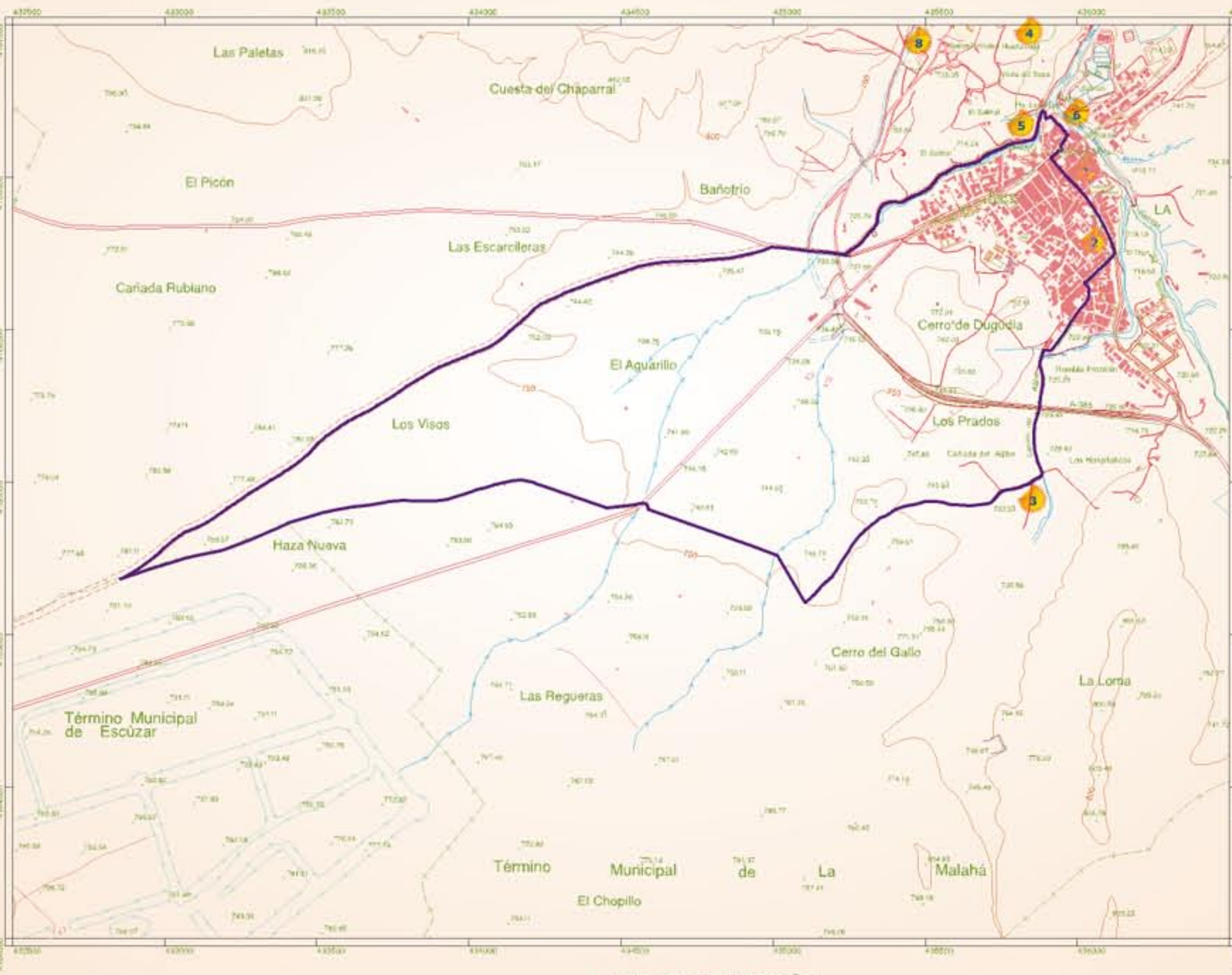
*Es tu entorno, respétalo*



Casa del Santo



Iglesia Parroquial



Escala 1:10.000



Pilarillo

**Longitud: 8.412 m.**  
**Tiempo estimado: 1h 30 min.**  
**Velocidad media: 5 km/h.**  
**Calorías: 550 kcal.**

**Gasto calórico en persona de 65 kg.**  
**Itinerario prácticamente llano**  
**1 kcal x kg. x km.**



Aljibe árabe del S. XIV hecho a base de lajas de arenisca del terreno



Puente del Arroyo Frontilín. Este puente de piedra se encuentra en la salida de La Malahá, por la carretera de Otura.

### Puntos de interés

1. Plaza de la Iglesia. Momia de S. Vicente y Pilarillo
2. Cruces
3. Aljibe Árabe. Arroyo Frontilín (se puede ver el lagarto ocelado)
4. Habita en estos parajes la *Apteroamantis aptera*.
5. Se puede ver el *limonium subglabrum*
6. Torreón de la noria y puente sobre el Arroyo Salado
7. Vía pecuaria
8. Baños árabes

