

## RECOMENDACIONES SOBRE LA SALUD 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 pueden 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 (salir a pasear con la familia o amigos, realizar tareas de mantenimiento del hogar, colaborar en las tareas domésticas).

## PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD

| EFFECTOS            | BENEFICIOS   |
|---------------------|--|
| <b>Físicos</b>      | Mejora el funcionamiento de distintos sistemas corporales.<br>Prevención y tratamiento de enfermedades degenerativas o crónicas.<br>Regulación de diferentes funciones corporales (sueño, apetito sexual). |
| <b>Sociales</b>     | Rendimiento académico.<br>Movilidad Sexual.<br>Construcción del carácter.  |
| <b>Psicológicos</b> | Prevención y tratamiento de alteraciones psicológicas.<br>Sensación de competencia.<br>Relajación.<br>Distracción, evasión y forma de expresión de las emociones.<br>Medio para aumentar el autocontrol.   |

## RECOMENDACIONES SOBRE LA ALIMENTACIÓN

- Equilibrar la ingesta habitual y la actividad física para mantener el peso estable.
- Limitar el consumo de energéticos de grasas: 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 por semana.
- Limitar el consumo de sal y hacer 3 comidas principales y 2 colocaciones, (comidas pequeñas), al día. Evitar el "picoteo".
- Limitar el consumo de alimentos densos energéticamente: refrescos, zumos comerciales, chocolates, helados, productos de repostería, etc.

# RUTAS VIDA SANA



## ALCALÁ DEL RÍO



Villaverde del Río

# RUTAS VIDA SANA

## ALCALÁ DEL RÍO

**RUTA 1**  
Distancia: 3 km  
Duración: 50 min  
Kcal: 290



Alcalá del Río