

Itinerario Saludable



USTED ESTÁ AQUÍ

1KM RECOMENDADO PARA HACER IDA Y VUELTA

Tabla de tiempos y gasto calórico RECORRIDO: 2000 mts. (ida y vuelta)



Región de Murcia



Ayuntamiento de Santomera, El Siscar y La Matanza

Subvencionado por la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia

Consejería de Educación, Juventud y Deportes



Concejalía de Deportes

Teléfonos de interés:
Policía local: 968 86 42 12 / 092

emergencias
112
REGIÓN DE MURCIA

	INTENSIDAD BAJA	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD ALTA	
Velocidad media (KM/hora)	3 kms/hora	5 kms/hora	7 kms/hora	
Tiempo estimado para todo el recorrido	40 minutos	25 minutos	20 minutos	
HOMBRES (Peso medio 80kgs.)	Gasto* calórico total	144 kcal	126 kcal	155 kcal
MUJERES (Peso medio 60kgs.)	Gasto* calórico aprox.	97 kcal	85 kcal	105 kcal

* Fuente: Manual de nutrición y dietética. Universidad Complutense de Madrid. 2013 / <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/manual-de-nutricion>

**RECOMENDACIONES
DE ACTIVIDAD FÍSICA
SEGÚN LA ORGANIZACIÓN
MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)**

5 a 17 años: Mínimo 1 hora al día de actividad física moderada o vigorosa (principalmente a aeróbica)

18 a 64 años: 2,5 horas semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos/semana de actividad vigorosa, o una combinación de ambas, realizada en sesiones de 10 minutos seguidos como mínimo. Además de hacer ejercicios de fortalecimiento muscular dos días a la semana como mínimo.

Más de 64 años: el ejercicio mínimo recomendable es el mismo que para 18-64 años, teniendo en cuenta lo siguiente: Las personas con dificultades de movilidad deberían dedicar tres o más días a la semana a realizar actividades físicas para mejorar su equilibrio y evitar las caídas. Las que no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, deberían mantenerse activos hasta donde les sea posible y les permita su salud.

Nota: se consideran moderadas aeróbicas las actividades como montar en bici o caminar, a una intensidad cardio-respiratoria que permita mantener una conversación.

RECOMENDACIONES



Lleve ropa y calzado cómodo



Recuerde llevar agua y beber durante la actividad



Evite hacer ejercicio físico inmediatamente después de comer



Evite las temperaturas extremas. Use gorra, gafas y protección solar



Caminar con intensidad moderada es aquella que le permite mantener una conversación



Camine un mínimo de 30 minutos al día



Busque personas para caminar en compañía. Si lo hace solo/a, lleve móvil



Recuerde llevar reloj o móvil para controlar su actividad



**Ayuntamiento de Santomera,
El Siscar y La Matanza**



Concejalía de Deportes



**Itinerario
Saludable**