

## ¿Cuántas calorías consumimos cuando caminamos?

El plano que tienes en tus manos muestra las distancias, tiempos y calorías que puedes consumir a lo largo de los caminos y rutas más transitadas y atractivas de nuestro municipio.

Es también una guía para conocer mejor nuestros rincones y lugares más especiales. Podrás disfrutar de todos ellos durante todo el año. Recuerda que la mejor forma de respetar los paisajes que transitas es no dejando más que el rastro de tus pisadas.

# JUZBADO CAMINA

Juzbado metro a metro, minuto a minuto, caloría a caloría



Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) la actividad física de intensidad moderada tiene considerables beneficios para la salud. La actividad física regular mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio, mejora la salud ósea y funcional y también reduce el riesgo de hipertensión, controlando el equilibrio energético y el control del peso. Nosotros añadiríamos que caminar es también un fuente de felicidad y de salud emocional.

Verás que entre cada nodo representado en el plano con un círculo rojo, están indicadas las distancias, los tiempos y las calorías en un recuadro de color crema. Para calcular el gasto energético solo tienes que sumar estas últimas según el recorrido que hagas. Los tiempos están cronometrados en base a una velocidad media de 4,8 km/h (ni lento ni rápido) y la estimación de calorías consumidas depende del peso y de la edad de cada persona. Hemos considerado un peso medio de una persona adulta: 75 kg. Ten en cuenta que el cálculo calórico varía en función de si caminas cuesta arriba o cuesta abajo por los caminos juzbadinos. ¡Disfruta!

Síguenos en Facebook: Juzbado  
en Instagram: #Juzbado  
Y en Bluesky



[www.juzbado.es](http://www.juzbado.es)  
(OFICINA DESARROLLO LOCAL)

