

Artículos para usar y llevar en su caminata o paseo

- ▲ Botella de agua
- ▲ Protector solar y sombrero

Registro diario de actividad: caminata/ciclismo

Fecha	Tiempo transcurrido	Tipo de actividad

***Consulte a su médico antes de iniciar cualquier actividad física**

Tips de seguridad para peatones

- ▲ Cruce las calles por la línea peatonal
- ▲ Observe a ambos lados de la calle antes de cruzar
- ▲ Asegúrese de observar a través de los autos estacionados antes de cruzar
- ▲ Ve a hacia adelante y hacia atrás los autos que están dando vuelta a la esquina
- ▲ Este pendiente de los autos que entran y salen de la calle

Todos los que sigan la ruta necesitan hacer lo siguiente:

- ▲ Caminar por la derecha y rebasar por la izquierda.
- ▲ Caminar a una velocidad segura siendo considerado hacia los demás
- ▲ Peatones más rápidos cedan el paso a los más lentos
- ▲ Antes de cruzar reduzca su velocidad, notifique a los demás y espere su reacción
- ▲ Apártese del camino si obstruye a otros peatones para que puedan pasar
- ▲ Las mascotas deben traer correa
- ▲ Limpie los desechos de sus mascotas

Obedezca la norma de la ciudad número 017466

Sea un conductor considerado y amable con:

- ▲ Peatones
- ▲ Corredores
- ▲ Personas con capacidades especiales
- ▲ Trabajadores de limpieza y
- ▲ Otros

Busque la norma del usuario vulnerable del camino 017466 en el sitio:

http://www.ci.el-paso.tx.us/muni_clerk/_documents/Ordinance%20017466.pdf#view=fitH

Ciudad de El Paso—Departamento de Salud Pública
www.elpasotexas.gov/health/
<http://home.elpasotexas.gov/health/move-el-paso.php>

Move! El Paso



Caminando por el Parque Galatzan



Move! El Paso

¿Para qué caminar?

- ▲ Mejora la salud y previene enfermedades
- ▲ Reduce el estrés
- ▲ Consigue calentar los músculos y te prepara para otras formas de ejercicio
- ▲ Ayuda a cumplir la meta de 30 minutos de actividad física diaria

La actividad física beneficia la salud

- ▲ Caminar es una gran forma de realizar actividad física; es adecuada para todos
- ▲ Solo se requiere de un par de zapatos cómodos y 30 minutos de tu tiempo
- ▲ Camina rápido para acelerar la respiración y lograr un calentamiento adecuado
- ▲ Debes poder hablar a este ritmo

A continuación hay una lista de la energía utilizada durante 30 minutos de caminata, ciclismo o natación.

Actividad	Distancia (millas)	Gasto energético	Calorías en alimentos
Caminata			
Despacio (3.00mph)	1.50	112 cal.	2 galletas oreo
Mediano (3.5mph)	1.75	129 cal.	1/2 barra de Hershey
Rápido (4.00mph)	2.00	170 cal.	1 bolsa chica de Cheetos
Ciclismo			
Moderado (11mph)	4.38	204 cal.	1 bola de nieve
Rápido (17.5mph)	8.75	408 cal.	1 browni mediano
Natación			
Estilo libre moderado	.50	238 cal.	20 oz. botella de Coke
Estilo libre, vigoroso	.75	340 cal.	1 rebanada de pizza de chorizo



Rutas de los parques Galatzan y Crestmont

Ruta azul

1/2 milla
Parque Crestmont
hacia la ruta roja

Ruta roja

3/4 de milla
Ruta azul hacia Wallenberg
y Suncrest

Ruta morada

1 milla
Ruta roja hacia
Mesa y Mesa Hills