

# Invierno

# PREVENCIÓN SECUNDARIA DE SALUD CARDIOVASCULAR

## DEPARTAMENTO DE CARDIOLOGÍA

# ¿Ante el frío, necesitamos más calorías?



# NO

- El gasto calórico que el cuerpo ocasiona para mantener la temperatura corporal, se mantiene casi constante, cuando estamos resguardados de temperaturas extremas.



# En cualquier época del año debemos mantener una alimentación variada y equilibrada:

- Las preparaciones suelen ser más copiosas.
- En general hay mayor consumo de preparaciones de olla (guisos, estofados, salsas).
- Sensación de mayor apetito.
- Frecuente el incremento de peso en esta época del año.



# ¿Qué podemos hacer para cuidarnos en esta época del año?

- Cereales y legumbres, enriquecer nuestros platos con la incorporación de vegetales (cebolla, puerro, zanahoria, calabaza, zapallo, zapallito, espinaca).
- Beber infusiones calientes para entrar en calor (té, tisanas, café liviano solo, o cortado con leche, caldos).
- Sustituir ensaladas por sopas caseras, con los vegetales de preferencia, sin agregado de caldos en cubos (limitando el agregado de papas y boniatos).

# Canasta Inteligente (JULIO 2023)

- Brócoli
- Espinaca
- Rúcula
- Zanahoria
- Zapallo Kabutiá



- Cebolla de verdeo
- Limón
- Mandarinas
- Manzana
- Pomelo







# Evitar alimentos ricos en sodio y grasas

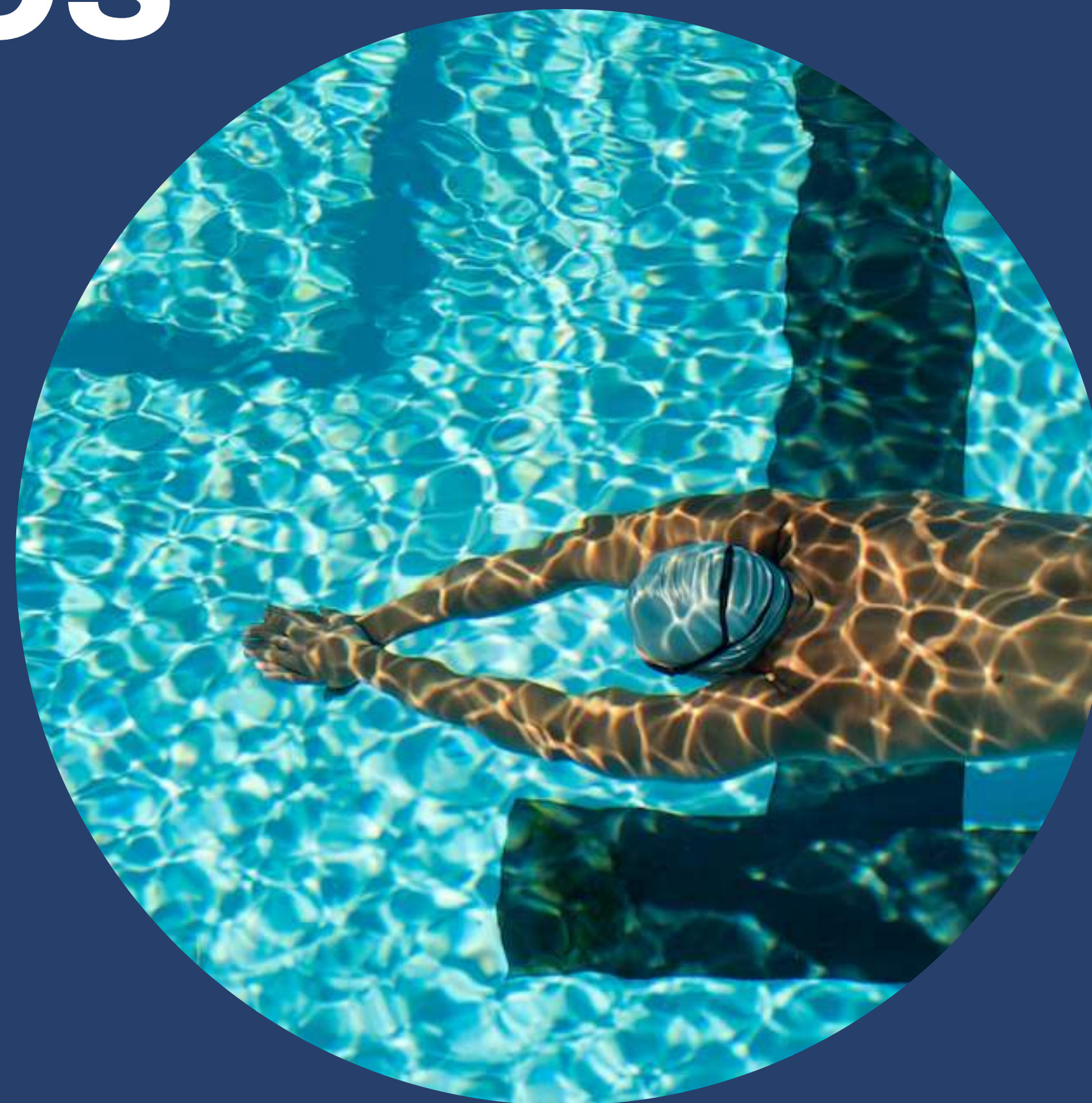




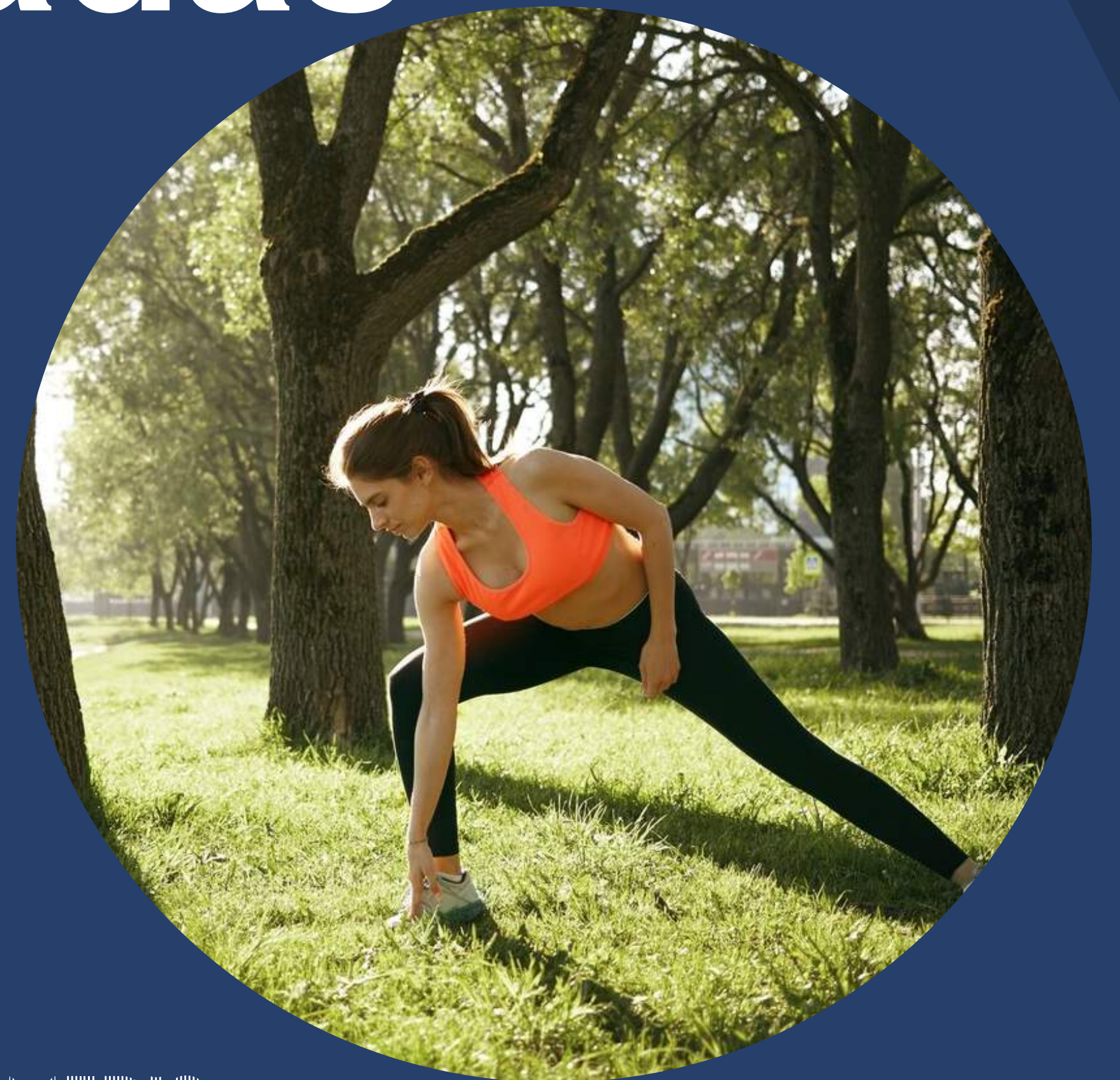
**#NoEsLoMismo**



# Actividad física en lugares cerrados



# Lugares abiertos en horas recomendadas



# Control de la presión arterial



# Abrigarse





# Proverbio árabe

"Quien quiere hacer algo  
encuentra un medio, quien no  
quiere hacer nada, encuentra  
una excusa"