



FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

Navidad

CARDIOSALUDABLE

En temporada navideña aumentan las enfermedades cardiovasculares y sus complicaciones debido al consumo excesivo de alimentos altos en colesterol y alcohol. **Sin embargo, estas situaciones pueden prevenirse siguiendo algunas recomendaciones:**

- **Moderar el consumo de grasas saturadas:** manteca, mantequilla, queso, leche entera, helado, piel de pollo, y comidas rápidas.
- **Controlar el consumo de alcohol,** ya que este puede producir daños en el corazón y riesgo de padecer arritmia o insuficiencia cardíaca.
- **Tener presente la restricción de líquidos** y reducción de sal indicada por el médico tratante.
- **Realizar mínimo 150 minutos de ejercicio en la semana,** de acuerdo a la intensidad que pueda tolerar.
- **Vigilar el peso,** que tiende a subirse en esta época.
- **Asegurar un descanso adecuado del cuerpo:** Dormir entre 7 y 9 horas diarias.
- **Continuar tomándose los medicamentos** tal como los formuló el médico tratante para mantener la enfermedad de base controlada.
- **Asistir puntualmente a las citas de control.**





Receta navideña

PARA UN CORAZÓN SALUDABLE

Pasta con champiñones, frutas y queso cuajada (fresco)

Para 4 platos:

- Pasta 200 g
- Champiñones 300 g
- Piña 1 unidad
- Manzana 2 unidades
- Queso 100 g.
- Sal
- Aceite de oliva



Preparación:

- * Cocer la pasta en agua con una pizca de sal y aceite durante 11 minutos.
- * Posteriormente, refrescarla con agua.
- * Limpiar los champiñones y cortarlos en láminas, para saltear con un poco de aceite (preferiblemente de oliva).
- * Por otro lado, se pela y corta la piña, manzana y el queso en cubos. Para servir: se añade la pasta caliente con los champiñones alrededor. Por último, se incorpora la piña, la manzana y el queso.
- * Decore el plato añadiendo un poco de cilantro, perejil o cebollín finamente picado.



www.valledellili.org

Servicio de Cardiología - Clínica de Falla Cardíaca

Tel: (60 2) 331 9090 ext. 7445 Cel: 312 769 2310

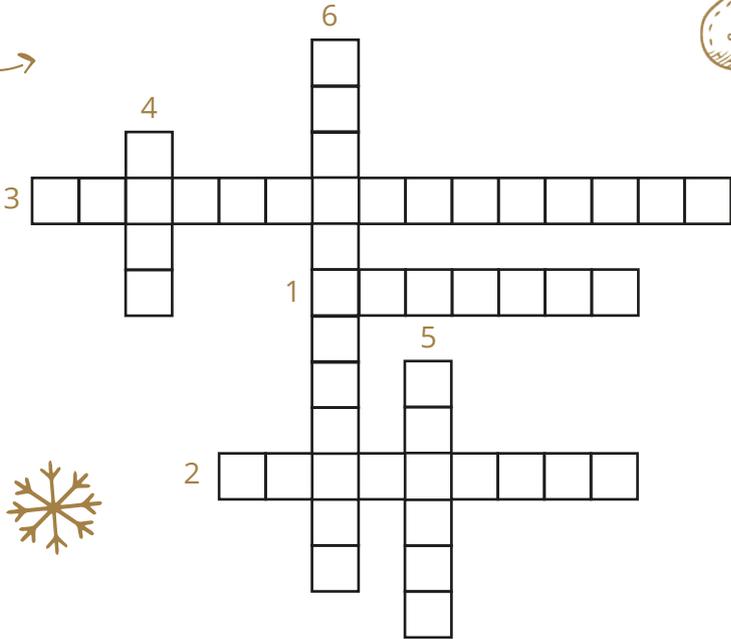
Actividades educativas

Resuelva la sopa de letras encontrando las siguientes palabras:

- Navidad
- Medicamentos
- Grasas
- Familia
- Control
- Alcohol
- Deporte
- Peso
- Líquidos
- Ejercicio
- Cita
- Restricción
- Descanso
- Médico
- Dormir

R	E	S	T	R	I	C	C	I	O	N	O	N	B	S	A	D	K	B
L	E	O	I	F	A	L	L	O	I	R	G	Y	D	N	O	E	N	G
N	C	J	A	O	E	A	G	Q	U	D	F	G	P	J	A	P	U	Z
I	S	K	E	U	R	B	A	I	L	A	R	M	B	I	W	O	Z	U
A	U	L	C	R	W	V	X	O	S	C	L	C	L	S	N	R	A	S
S	M	E	D	I	C	A	M	E	N	T	O	S	I	Y	G	T	G	N
P	D	R	A	Ñ	O	I	F	C	I	Q	C	N	U	H	L	E	S	B
O	E	N	S	C	D	B	C	N	I	W	E	Y	T	A	I	R	Q	P
S	M	H	I	O	G	T	A	I	N	G	Y	R	L	R	Y	M	X	Y
J	I	D	A	B	A	X	P	U	O	Y	O	H	S	U	O	E	E	K
Q	E	F	A	M	I	L	I	A	C	I	N	K	G	S	Z	L	Q	I
M	P	E	O	U	O	M	Q	V	S	Z	L	J	E	O	F	K	D	V
C	T	V	E	J	A	Z	A	L	N	T	N	P	G	E	Y	X	O	O
Q	L	X	G	L	P	C	N	Y	A	G	A	N	F	A	V	S	R	S
E	F	I	U	R	K	D	E	S	C	A	N	S	O	E	S	L	M	Z
O	H	O	W	S	A	H	U	K	Q	B	R	V	U	A	W	A	I	W
D	V	H	Z	D	H	S	N	T	A	N	N	R	S	G	B	V	R	K
M	K	S	I	F	A	M	A	E	C	I	T	A	G	Q	R	Ñ	L	B
S	A	V	H	X	M	Y	X	S	A	T	U	R	A	D	A	S	O	F
O	A	U	R	E	C	E	T	A	X	I	R	S	W	J	H	V	R	G
N	C	A	R	D	I	O	S	A	L	U	D	A	B	L	E	W	Z	B

Resuelva el crucigrama:



Horizontales:

- 1 Puede producir daños en el corazón y riesgo de padecer arritmia o insuficiencia cardíaca.
- 2 Grasas como la manteca, mantequilla, queso, leche entera, helado, piel de pollo, y comidas rápidas hacen parte de este grupo.
- 3 Los minutos recomendados para realizar ejercicio semanalmente.

Verticales:

- 4 Tiende a subirse en época navideña. Permite un adecuado descanso del cuerpo.
- 5 Tomarlos adecuadamente mantiene la enfermedad de base
- 6 controlada.

www.valledellili.org

Servicio de Cardiología - Clínica de Falla Cardíaca

Tel: (60 2) 331 9090 ext. 7445 Cel: 312 769 2310