

# Vida sana durante el invierno

Última revisión: 29 de enero de 2025

## Alimentación sana para un sistema inmunitario fuerte

Un patrón de alimentación sana, rica en vegetales, fruta, granos integrales y alimentos proteicos es importante para un sistema inmunitario fuerte. Consumir a diario una variedad de alimentos ricos en nutrientes puede ayudarle a mantenerse sano y sentirse mejor durante la temporada de invierno.

Para conocer más acerca de la alimentación sana, visite [La Guía Alimentaria Canadiense](#).

La temporada de invierno suele ser una época de celebraciones con la familia y los amigos. Los alimentos juegan un papel importante en muchas de estas celebraciones. Alimentarse bien durante la temporada festiva puede ser un desafío. Haga clic en los siguientes enlaces para conocer más sobre cómo puede disfrutar de las festividades sin dejar de comer de forma saludable:

- [Gobierno de Canadá: Alimentación sana en festividades y eventos](#)
- [Recetas más sanas para las fiestas](#)

## Actividad física

El clima más frío y menos horas de luz solar pueden significar un cambio en su rutina y actividades. Conozca sobre cómo usted y su familia pueden mantenerse activos durante el invierno:

- [Aptitud física: Volverse y mantenerse activo/a](#)
- [Mantener a los niños y adolescentes activos](#)
- [Actividad física durante el invierno](#)
- [Consejos rápidos: Hacer ejercicio en familia](#)
- [Consejos rápidos: Mantenerse activo/a en el clima frío](#)

## Dejar de fumar

Con el comienzo del año nuevo, muchas personas establecen metas para la salud. Para algunos de nosotros, eso puede significar el dejar de fumar. Para conocer más sobre cómo dejar de fumar o vapear y el programa para dejar de fumar para los residentes de B.C.:

- [Herramienta interactiva: ¿Está listo/a para dejar de fumar?](#)
- [Deje de fumar](#)
- [Cómo dejar de fumar \(HealthLinkBC File #30c\)](#)
- [Los efectos nocivos del humo de segunda mano \(HealthLinkBC File #30a\)](#)
- [Riesgos para la salud de los productos de tabaco alternativos \(HealthLinkBC File #30b\)](#)
- [El vapeo](#)

---

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.