

Alimentación saludable

Estas medidas te ayudarán a evitar o a limitar el aumento de peso que se tiende a ganar durante el período de deshabituación tabáquica. Dejar de fumar y conservar el peso es posible. Haz una dieta equilibrada y practica ejercicio.

- Haz una dieta variada y evita comidas copiosas.
- Reparte la alimentación en 5 comidas al día.
- Aumenta el consumo de aquellos alimentos ricos en fibra alimentaria (frutas, verduras y hortalizas).
- Toma de 2 a 3 piezas de fruta al día.
- Hay que reducir los alimentos con más calorías (grasas animales, azúcares refinados, repostería, pasteles, helados...). Estos alimentos aportan muchas calorías y pueden hacerte ganar excesivo peso.
- Reduce el consumo de alcohol y el café, puesto que muchos fumadores lo asocian al tabaco. El alcohol, además, reduce la voluntad para mantenerse sin fumar y aporta unas calorías adicionales.
- Ingiere de 1,5 a 2 litros de agua diarios; puede ser en infusiones (esto dará sensación de saciedad y comerás menos).
- No piques entre las comidas. No compres alimentos de “picar”, como patatas fritas, cacahuetes, aceitunas... Es la mejor forma de evitar la tentación.
- Cuando cocines, evita alimentos fritos o cocinados con grasa excesiva. Utiliza formas de cocción sencillas: vapor, plancha, parrilla, horno,, microondas...
- Cocina carnes y pescados en papillote, así se cuecen con su propio jugo, y no hay que añadir grasas.
- Las salsas se pueden preparar con yogur desnatado, rebajado con zumo de limón. Hay que batir bien hasta conseguir una crema suave y baja en calorías que también se puede enriquecer con hierbas aromáticas. Evita las salsas comerciales.

Recuerda que durante algún tiempo será necesario que observes estas recomendaciones, si no, más tarde, te será más difícil perder peso.