

Información para el paciente

CONSEJOS PARA UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN

Estas medidas le ayudarán a evitar o a limitar el aumento de peso que tiende a producirse durante los períodos de deshabituación tabáquica.

- Haga una dieta variada. No deje de comer de todo lo que comía antes.
- Aumente el consumo de aquellos alimentos ricos en fibra (frutas, verduras) y en hidratos de carbono (arroz, pasta, pan integral...).
- Reduzca los alimentos con más calorías (grasas animales, azúcares refinados, repostería, pasteles, helados...). Estos alimentos aportan demasiadas calorías y pueden hacerle ganar excesivo peso.
- Reduzca el consumo de alcohol. Muchos fumadores lo asocian al tabaco y reduce su voluntad para mantenerse sin fumar. Además aporta unas calorías adicionales.
- Ingiera abundantes líquidos, sobre todo agua, ya que no tiene calorías. Beba 250-500 ml antes de cada comida (esto le hará sentir saciedad y comer menos).
- Cuando sienta ganas de fumar puede tomar 1-2 piezas de fruta o 1-2 vasos de agua o zumo.
-

Sello de la Farmacia

- Intente mantener el orden y la normalidad en las comidas. No debe adelantar la hora, ni aumentar lo que toma entre horas, excepto lo ya referido.
- Durante un tiempo no compre alimentos de “picar”, como patatas fritas, cacahuetes o aceitunas. Es la mejor forma de evitar la tentación.
- No tenga en la nevera alimentos que le gusten demasiado y así la visitará con menor frecuencia.
- Recuerde que durante algún tiempo será necesario que observe estas recomendaciones. De lo contrario más tarde le costará más perder peso.

