

Educación dietética

Al dejar de fumar hay algunas personas que cogen peso. Te proponemos algunas acciones que puedes realizar para que no sea excesivo:

1. CONTROLAR LOS PICOTEOS

Una de las principales razones por las que se coge peso al dejar de fumar es porque o bien se come más cantidad de comida o bien picoteamos alimentos que tienen un alto contenido calórico. Apunta durante un par de días todo lo que comes, comprueba si tu alimentación es saludable y restringe aquellos menos recomendables (dulces, galletas, snacks, etc).

2. TRUCOS PARA MANEJAR LOS ALIMENTOS:

Como hacer la compra:

- Compra los alimentos en base a la lista de la compra.
- Haz la lista cuando no tengas hambre.
- Haz un plan de comidas para la semana y una lista de la compra exacta para ese plan.
- Si puedes, haz la compra después de una comida.
- La compra debes tratar de hacerla de forma acertada: compra cosas favoritas para los miembros de tu familia pero no para ti.
- Compra comida que requiera alguna preparación.
- Intenta no comprar alimentos o comidas que puedan ser problemáticos para ti (patatas fritas, chocolate, etc.).

Cómo almacenar la comida:

- Pon todos los alimentos fuera de la vista.
- Los alimentos que guardes en el frigorífico ponlos en recipientes opacos de manera que no estén al alcance directo de la vista.
- Trata de que los miembros de tu familia guarden sus comidas favoritas en un lugar asignado para ello que tú no veas normalmente.

Cómo preparar la comida:

- Prepara la cantidad exacta de comida que necesites para evitar los excesos y las sobras.
- Prepara comida con un contenido bajo en calorías.
- Cuando tengas que preparar comidas de alto contenido calórico para tu familia prepara un plato alternativo y sabroso para ti.

Cómo servir la comida:

- Pon en la mesa sólo lo que necesites para comer.
- Utiliza platos pequeños.
- Intenta ser el/la última en servirte.
- Mantén la comida alejada de ti y, si es posible, sírvela en la mesa.
- Sírvete la comida de una vez y no en dos veces .

Cómo limpiar los platos después de la comida:

- Si es posible, haz que alguien limpie los platos y guarde las sobras de la comida.
- No te permitas anular el esfuerzo de lo que estás haciendo comiendo restos de comida.
- Limpia los platos y fuentes directamente en la basura antes de meterlos en el fregadero.

Modificación de la conducta de comer

- Come despacio, para ello entre bocado y bocado apoya el servicio (tenedor, etc.) sobre la mesa y espera a masticar y tragar el bocado, antes de que vuelvas a coger de nuevo el tenedor.
- Traga la comida o bocado que tengas en la boca antes de añadir otro nuevo.
- Realizar cinco comidas diarias. No saltar ninguna comida.

3. HAZ EJERCICIO DE MANERA REGULAR

Intenta hacer al menos 30 minutos diarios de ejercicio físico:

- Sal a dar un paseo después de cenar.
- Apúntate a clases de baile con un amigo/a.
- Bájate un par de paradas antes del autobús.
- Aparca el coche un poco más lejos de tu destino.
- Sube las escaleras andando en vez de coger el ascensor.