

# Alimentación saludable



## Deberes Sesión 5

Estas medidas te ayudarán a evitar o a limitar el aumento de peso que puede producirse durante el periodo 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.
- Distribuye la alimentación en 5 comidas al día.
- Aumenta el consumo de 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, ya que muchos fumadores los asocian al tabaco. El alcohol, además, reduce la voluntad para mantenerse sin fumar y aporta calorías adicionales.
- Ingiere de 1,5 a 2 litros de agua diarios; puede ser en infusiones (esto te dará sensación de saciedad y comerás menos).
- No piques entre las comidas. No compres alimentos para “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 batirlo 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.**

