

Fijate Todo en lo que te **Afectaba** el **Cigarrillo!!!**

- 1** Disminuía tus sentidos del gusto y del olfato alterando la calidad de tu alimentación: elegías alimentos con mayor contenido de grasas.
- 2** Aceleraba tu proceso digestivo, haciendo que la utilización de nutrientes se viera reducida por menor permanencia de éstos en el intestino y favorecía la evacuación.
- 3** Facilitaba la pérdida de calcio aumentando el riesgo de osteopenia y osteoporosis.
- 4** Aumentaba el colesterol total y colesterol LDL (colesterol malo) y descendía el colesterol HDL (colesterol bueno) incrementando el riesgo cardiovascular.
- 5** Favorecía la pérdida de vitamina A, C, E, ácido fólico, B12 y B6, las cuales forman parte del sistema de defensa antioxidante del organismo.
- 6** Te ayudaba a comer menos por: disminución del apetito y la necesidad de finalizar rápidamente la comida para poder fumar.
- 7** Ayudaba a que tuvieras más grasa corporal a nivel abdominal, lo cual aumentaba el riesgo de enfermedad cardiometabólica.

Dejando de Fumar

Tips para
Minimizar
la ganancia de
Peso



Lic. Silvia V. Rey
Nutricionista

Lic. Mónica Mazarín
Nutricionista