

“Estoy aumentando de peso, ¿Por Qué?”

- La comida es más rica!!! La recuperación del gusto y del olfato hacen que los alimentos resulten más apetitosos y que comer sea más placentero.
- Estás comiendo más!!! La ausencia de la nicotina ayuda a que tengas más apetito y puedas controlar menos lo que comes.
- El gasto calórico que necesita tu cuerpo para vivir vuelve a la normalidad. Antes estaba acelerado.
- Al principio es frecuente que confundas apetito con ansiedad, picoteando a cualquier hora.

“Tengo miedo a engordar”

- Incluí en tu alimentación variedad de vegetales y frutas frescas, lácteos descremados, cereales y panificados integrales, bebidas diet, light o zero.
- Elegí cocinar al horno, a la plancha, por hervor, al vapor, a la parrilla.
- Evitá las frituras y salteados.
- Organizá tu alimentación en 4 comidas: desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- Evitá pasar muchas horas sin comer.
- Comé sentado a la mesa y sin hacer otra actividad (Por ejemplo: mirar televisión, leer, hablar por teléfono, usar la compu).

“Voy muchas veces a picotear a la heladera”

- Armá una heladera amigable!!! Poné a la vista frutas, ensaladas de frutas, yogures descremados, pickles, aceitunas, bastones de zanahoria, apio, gelatina diet, postres de leche light.
- Guardá detrás el dulce de leche, fiambres, pates, quesos, etc.
- Si hay sobrante de comidas congelalos para evitar tentarte al abrir la heladera.

“Como mucho pan y galletitas”

- Evitá tener grandes cantidades de galletitas en la casa. Es preferible comprarlas cuando las necesites.
- Preferí pan o galletitas de salvado, que si bien no tienen menos calorías, son más saludables.
- Elegí galletitas dulces sin relleno.
- Comprá los paquetes más pequeños.
- Prepará la porción de pan o galletitas que vas a comer. No dejes el paquete al alcance de tu mano.

“Llego con mucho hambre a la cena”

- No olvides merendar!!!
- 1 hora antes de cenar agregá una fruta o gelatina diet o una taza de caldo.

“Antes con un plato de comida me alcanzaba, ahora como más”

- Como primer plato elegí: un caldo desgrasado, sopa de verduras o una porción de ensalada.
- Cambia tu plato por uno más pequeño.
- Lleva los platos servidos a la mesa y no la fuente.
- Come despacio, servite último y deja los cubiertos mientras está masticando.
- Evita la sobremesa: levántate y lavate los dientes, lava los platos o salí a pasear.

“No tengo la costumbre de consumir frutas y verduras”

- Poné una frutera con frutas de estación a la vista, prepará compotas, ensaladas de frutas, licuados.
- Armá un “botiquín” de verduras listas para usar: zanahoria rallada, acelga hervida, zapallitos hervidos, sopa de verduras en pequeñas porciones, remolachas cocidas, etc.



“El aumento de peso al dejar de fumar es un riesgo leve para la salud en comparación con los riesgos que supone seguir fumando”

La dieta, para más adelante!!!