

¿Dejar de fumar y aumentar de peso?

Muchas personas siguen fumando porque temen subir de peso. Se trata de un temor razonable. No obstante, el aumento medio de peso después de dejar de fumar oscila entre 5 y 10 libras.

Hay dos razones por las que algunas personas aumentan de peso después de dejar de fumar:

1. El metabolismo del cuerpo se desacelera cuando se dejan de inhalar las sustancias estimulantes de los cigarrillos.
2. Muchas personas que dejan de fumar comienzan a comer más, en especial comida chatarra.



**¡Usted no tiene que aumentar de peso cuando deja de fumar! Aquí le contamos lo que puede hacer:
Comience a comer de manera diferente**

- Coma más verduras y frutas. ¡Llénese con estas!
- Evite alimentos y bebidas con alto contenido de grasas y azúcares.
- Coma cantidades pequeñas 5 a 6 veces por día en lugar de 2 a 3 comidas abundantes.
- Coma l-e-n-t-a-m-e-n-t-e. ¡Disfrute plenamente cada bocado!
- Coma en la mesa, no frente al televisor.
- Planee con tiempo, lleve su propio almuerzo en lugar de comer comida rápida.
- Tenga a mano refrigerios crujientes como bastones de zanahorias, manzanas y galletas saladas.

Otras sugerencias

- Mantenga la boca ocupada con pastillas de menta dietéticas, goma de mascar, escarbadiantes, un popote, un trozo de canela en rama y cosas por el estilo.
- Disponga de un horario todos los días para hacer ejercicio. Incluso puede ser mejor dividirlo en períodos más breves dos o tres veces por día.
- Salga a caminar, ande en bicicleta, nade, haga deportes de gran actividad...lo que sea conveniente para usted.

