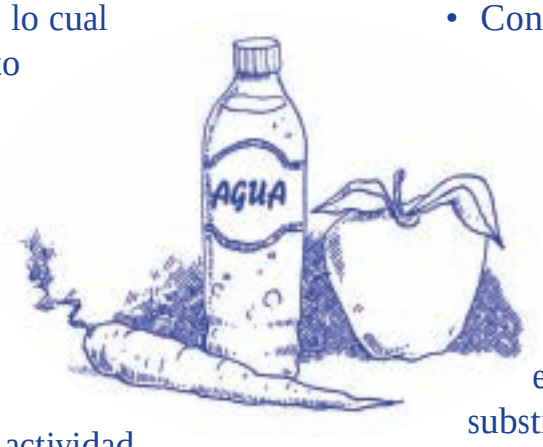
Como dejar de fumar sin aumentar de peso

1-800-45-NO-FUME

Muchas personas creen que dejar de fumar significa aumentar de peso. Por lo general, aumentar 5 libras (2.27 kilos) es común. Algunos aumentan más, otros menos. Algunas personas no suben ni bajan de peso después de dejar de fumar. Las siguientes sugerencias pueden ayudarle a controlar su peso al dejar de fumar.

Fumar puede alterar el metabolismo.
El metabolismo es la velocidad a la que el cuerpo quema las calorías. Cuando deja de fumar, el metabolismo disminuye de velocidad, volviendo a su ritmo normal, lo cual podría resultar en un aumento de peso. Se puede acelerar el metabolismo de manera natural haciendo actividades físicas y comiendo alimentos saludables.



Incrementar la actividad física. La actividad quema calorías. Al dejar de fumar la actividad física ayuda a prevenir el aumento de peso. Si tiene dudas, pregúntele al médico que nivel de actividad física es adecuado para usted.

- Salga a caminar
- Practique un deporte
- Vaya al parque
- Juegue pelota
- Vaya a bailar
- Inscribase en un gimnasio

Al tomar agua...

- Desintoxica su cuerpo
- Quita el hambre y ayuda a mantener su peso normal
- Calma el deseo de fumar

Coma saludablemente

- Coma porciones moderadas
- Agregue frutas y verduras
- Coma carnes magras (sin grasa)
- Consuma productos lácteos (leche, queso, etc.) descremados
- Evite exceso de golosinas y comida chatarra

Puede que coma más.
Al dejar el hábito de tener un cigarrillo en la mano y en la boca, muchas personas substituyen el cigarrillo por comida, resultando en un aumento de peso. Es común el antojo de dulces. Limite la cantidad que consuma. Antes de comer, pregúntese si en realidad tiene hambre. Procure sustituir el hábito de fumar por otras actividades.

Sugerencias Adicionales

- Haga que sus comidas sean interesantes. Intente variar sus alimentos.
- Consiéntase realizando actividades placenteras.
- Ténga paciencia, aprenda a comer saludablemente día a día y los cambios se volverán naturales con el tiempo.

© 2006 Los regentes de la Universidad de California Este material fue hecho posible gracias a los fondos recibidos del Departamento de Servicios de Salud de California, sección de control de tabaco, bajo el contrato #05-45834