

EDUCACIÓN DIETÉTICA

Al dejar de fumar hay algunas personas que cogen peso. Te proponemos algunas acciones que puedes realizar para que no sea excesivo:

CONTROLA LOS PICOTEOS.

Una de las principales razones por las que se coge peso al dejar de fumar es porque o bien se come más cantidad de comida o bien picoteamos alimentos que tienen un alto contenido calórico. Al final de este documento te adjuntamos una tabla de calorías. Apunta durante un par de días todo lo que comes, comprueba cuántas calorías consumes diariamente y restringe el consumo de aquellos alimentos que tengan más calorías.

HAZ EJERCICIO FÍSICO DE FORMA REGULAR.

Intenta hacer al menos 30 minutos diarios de ejercicio físico:

- Sal a dar un paseo después de cenar.
- Apúntate a clases de baile con un amigo/a.
- Bájate un par de paradas antes del autobús.
- Aparca el coche un poco más lejos de tu destino.
- Sube las escaleras andando en vez de coger el ascensor.

TRUCOS PARA MANEJAR LOS ALIMENTOS.

Cómo hacer la compra:

- Compra los alimentos en base a la lista de la compra.
- Haz la lista cuando no tengas hambre.
- Haz un plan de comidas para la semana y una lista de la compra exacta para ese plan.
- Si puedes, haz la compra después de una comida.
- Debes tratar de hacer la compra de forma acertada: compra cosas favoritas para los miembros de tu familia pero no para ti.
- Compra comida que requiera alguna preparación.
- Intenta no comprar alimentos o comidas que puedan ser problemáticos para ti (patatas fritas, chocolate, etc.).

Cómo almacenar la comida:

- Pon todos los alimentos fuera de la vista.
- Los alimentos que guardes en el frigorífico ponlos en recipientes opacos de manera que no estén al alcance directo de la vista.

- Trata de que los miembros de tu familia guarden sus comidas favoritas en un lugar asignado para ello que tú no veas normalmente.

Cómo preparar la comida:

- Prepara la cantidad exacta de comida que necesites para evitar los excesos y las sobras.
- Prepara comida con un contenido bajo en calorías.
- Cuando tengas que preparar comidas de alto contenido calórico para tu familia prepara un plato alternativo y sabroso para ti.

Cómo servir la comida:

- Pon en la mesa sólo lo que necesites para comer.
- Intenta ser el/la última en servirte.
- Mantén la comida alejada de ti y, si es posible, sítela en la mesa.
- Sírvete la comida de una vez y no en dos veces.

Cómo limpiar los platos después de la comida:

- Si es posible, haz que alguien limpie los platos y guarde las sobras de la comida.
- No te permitas anular el esfuerzo de lo que estás haciendo comiendo restos de comida.
- Limpia los platos y fuentes directamente en la basura antes de meterlos en el fregadero.

Modificación de la conducta de comer:

- Come despacio, para ello entre bocado y bocado apoya el servicio (tenedor, etc.) sobre la mesa y espera a masticar y tragar el bocado, antes de que vuelvas a coger de nuevo el tenedor.
- Traga la comida o bocado que tengas en la boca antes de añadir otro nuevo.

CALORÍAS POR 100 GR

Aceite de girasol 896	Cordero, filete 130	Macarrones 349	Quesitos para untar 272
Aceite de oliva 895	Cordero, magro 111	Mahonesa 729	Queso en lonchas 111
Aceitunas verdes 132	Cordero, costillas 350	Mandarinas 44	Queso Camembert 380
Aceitunas negras 349	Cordero, lomo 193	Mango 55	Rabanito 12
Acelgas 24	Crema de leche 122	Mantequilla 752	Refrescos de fruta 50
Albaricoque 46	Crema de nata 380	Manzana, compota 78	Remolacha roja 40
Albaricoque almíbar 72	Champiñones 16	Margarina 724	Rodaballo 83
Alcachofas 50	Champiñones lata 11	Mejillones 50	Salchichas 262
Almendras 597	Endibias 12	Melocotón 40	Salchichón 517
Arroz blanco cocido 105	Ensalada de alubias 26	Melocotón en almíbar 70	Salmón 81
Atún en conserva 282	Ensalada de apio 24	Melón amarillo 52	Frankfurts 274
Avellanas 641	Ensalada cebolla 17	Membrillo 39	Sandía 36
Azúcar 402	Ensalada de col 33	Merluza 76	Sardinas 125
Bacalao 72	Ensalada de maíz 29	Mero 102	Seta 26
Batido de cacao 53	Ensalada pepinos 15	Miel 327	Sopa pollo (sobre) 295
Berenjenas 22	Ens. de pimientos 31	Moras 39	Sopa carne (sobre) 360
Biscuit, galletas 322	Ens. de zanahorias 35	Morcilla 402	Sopa de pollo 259
Bizcocho 409	Escarola 11	Mortadela 343	Sorbete de frutas 81
Cacahuetes 569	Espaguetis 364	Naranja zumo 11	Tarta de limón 358
Calabacín 20	Espárragos 7	Naranjas 43	Ternera, bistec 296
Caldo de carne 243	Espinacas 17	Nata sin azúcar 116	Ternera, costilla 225
Caramelos comunes 386	Frambuesas 31	Natillas 93	Ternera, magro 106
Caramelos de leche 395	Fresas 32	Néctar pera 56	Ternera, c. picada 214
Castañas 195	Gall. de mantequilla 424	Nectarinas 52	Ternera, lomo 172
Cebollas 34	Gambas 88	Nísperos 45	Ternera, pierna 149
Centeno en copos 309	Garbanzos 307	Nuez 668	Ternera, solomillo 115

Cerdo, carne magra 110	Gaseosa 48	Palosanto, Caqui 70	Tomate 16
Cerdo, costillas 192	Guisantes 70	Pan integral 208	Tomate concentrado 51
Cerdo, filete 155	Habas 311	Pan tostado 260	Tomate en conserva 20
Cerdo, pie 192	Helado de nata 211	Pan de trigo blanco 240	Tomate hervido 21
Cerdo, pierna 276	Helado de vainilla 161	Pasas 261	Trucha 103
Cerdo, solomillo 181	Hígado 137	Patatas chip 537	Trufas 55
Cerdo, cabeza 326	Higos 59	Patatas asadas 120	Uvas 74
Cerezas 60	Huevos 158	Patatas fritas 262	Verduras 52
Ciruelas 50	Jamón york 195	Patatas hervidas 69	Vino tinto 75
Coca-Cola 45	Jamón curado 149	Pato 225	Yogurt de leche 60
Coco 344	Judías blancas 296	Pavo 210	Yogurt de frutas 95
Col repollo 21	Judías verdes 34	Pepino 12	Zumo de limón 34
Coliflor 22	Kiwis 51	Pera 47	Zumo de manzana 46
Conejo 150	Leche entera 65	Perejil 61	Zumo de naranja 48
Confitura de cereza 252	Leche desnatada 36	Pimienta 21	Zumo de piña 55
Confitura de ciruela 240	Leche condensada 129	Piña 58	Zumo de pomelo 38
Conf. de frambuesa 249	Leche en polvo 495	Piñones 676	Zumo de tomate 16
Confitura de fresa 236	Leche semid. 46	Pistacho 600	Zumo de uva 70
Confitura de naranja 241	Lechuga 11	Plátano 80	
Copos de salvado 242	Lenguado 84	Pollo asado 132	
Copos de maíz 338	Lentejas 312	Puerros 27	