

**SIN CITA PREVIA**  
**Deshabitación tabáquica**

**ALIMENTOS QUE NOS**  
**AYUDAN AL DEJAR DE FUMAR.**

Unidad de Salud

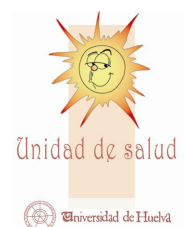
E-mail: [unidad.salud@sc.uhu.es](mailto:unidad.salud@sc.uhu.es)

[sincitaprevia@uniradio.uhu.es](mailto:sincitaprevia@uniradio.uhu.es)

Telf: 959218156

Cantero cuadrado sn/

Huelva - 21070



# ALIMENTOS QUE NOS AYUDAN A DEJAR DE FUMAR.

## CONTENIDOS:

1. ¿POR QUÉ SE ENGORDA CUANDO SE DEJA DE FUMAR?  
ABANDONAR.

2. ALIMENTOS QUE AYUDAN AL CESE (Universidad de Durham,  
Carolina del Norte. EEUU).

2.1. Alimentos

2.2. Dieta rápida.

3. COMER BIEN DURANTE LAS CUATRO SEMANAS DE LA  
DESAHABITUACIÓN.

4. DIETA PARA AYUDARTE A DEJAR DE FUMAR SIN GANAR  
QUILOS.

4.1 Trucos para cumplir el menú.

4.2 Menú.



## 1. ¿Por qué se engorda al dejar de fumar?

Hay factores que al dejar de fumar predisponen a ganar peso. Dejar el tabaquismo afecta a las hormonas, al sistema nervioso, al sentido del gusto y del olfato, a la capacidad de digerir y asimilar los nutrientes de los alimentos. En el aspecto psicológico, influye en el padecimiento de ansiedad e insomnio que de alguna forma hay que combatir, y comer da la sensación de que se superan.

### ¿Qué sucede en nuestro cuerpo cuando se deja de fumar?

La nicotina es el componente más adictivo del tabaco. En la persona que fuma, dicha sustancia actúa disminuyendo su apetito, los movimientos musculares a lo largo de todo el sistema digestivo (en especial a nivel de estómago e intestino), necesarios para la digestión de los alimentos. Actúa también reduciendo la función de la vesícula biliar -almacén de bilis- necesaria para la asimilación de las grasas-, y de otras secreciones digestivas, lo que dificulta el aprovechamiento de los nutrientes de los alimentos.

No sólo la nicotina, sino el resto de componentes del tabaco, actúan sobre nuestro organismo. Por ello, cuando se deja de fumar el cuerpo acusa una serie de efectos a distintos niveles, como son:

- Aumenta el estrés y la ansiedad, por un estímulo extra del sistema nervioso (se produce más adrenalina) lo que puede conducir a comer más de lo debido, y sobre todo peor, o alimentos más calóricos y menos nutritivos.

- Mejora el sentido del gusto y del olfato. Se disfruta más de lo que se come. Esto puede hacer que se coma más cantidad de alimentos de los que se está acostumbrado, haciendo la dieta más calórica.
- La digestión y el aprovechamiento de los nutrientes es más eficaz. El consumo de tabaco se acompaña de una mayor secreción ácida en el estómago. Cuando se deja de fumar los niveles de estas sustancias ácidas se normalizan y mejora el movimiento de las paredes intestinales con lo cual aumenta la absorción de los alimentos y mejora su asimilación.

Aún así, si se lleva a cabo una alimentación adecuada y se realiza algo de ejercicio, dejar de fumar no implica que forzosamente se vaya a engordar.

## 2. ALIMENTOS QUE AYUDAN AL CESE (Universidad de Durham, Carolina del Norte. EEUU).

**Este estudio afirma que ciertos alimentos empeoran el sabor de los cigarrillos, mientras que otros lo realzan.**

La obsesión por engordar cuando se quiere dejar de fumar supone a menudo el abandono del intento. Sin embargo, un reciente estudio ha demostrado que una alimentación sana puede no solo minimizar este aumento de peso al ser más saludable, sino que también puede facilitar el abandono del hábito. Así, la investigación demuestra que las frutas, las hortalizas o los lácteos empeoran el sabor del cigarrillo. Por el contrario, la carne, el alcohol o el café realzan su sabor, haciendo más atractivo el hábito de fumar. Se demuestra así que la alimentación puede convertirse en una aliada para abandonar el tabaco.

Para muchos fumadores habituales, dejar de fumar puede llegar a ser una odisea. El primer paso, el más importante y difícil de dar, es querer abandonar el hábito. No sólo la propia adicción lleva a no querer hacerlo. Fumar, en multitud de casos, es una cuestión social, y el hecho de **hacer el cigarrillo** y charlar mientras se toma un café se puede convertir en una rutina diaria de lo más agradable, sin ser consciente de que ese momento tan placentero está perjudicando la salud. La falta de motivación y el estrés acompañado de la conocida frase **ahora no es el momento** son dos ejemplos más que pueden dificultar el cese del hábito.

Pero cuando se decide dar el paso, otras cuestiones pueden determinar de manera clave el posible éxito o fracaso del intento: la ansiedad, el miedo al *mono*, la difícil situación sin el cigarrillo después de comer o el miedo a engordar. Es precisamente este último aspecto el que lleva de cabeza a muchos fumadores, que asocian el cese a un aumento proporcional de los kilos.

De hecho, existen factores tanto físicos como psicológicos que convierten esta afirmación en cierta. Dejar el tabaquismo afecta a las hormonas, al sistema nervioso, al sentido del gusto y del olfato, a la capacidad de digerir y asimilar los nutrientes de los alimentos. Por otro lado, la inevitable ansiedad se intenta superar habitualmente con la comida que, además, acostumbra a ingerirse compulsivamente y de forma desordenada.

El hábito de fumar se refuerza con el consumo habitual de ciertos alimentos que potencian su sabor, sobre todo café y alcohol

## 2.1. Alimentos que ayudan al cese

Según la Universidad de Durkeim, hay alimentos que empeoran el sabor del cigarrillo, como las frutas, las hortalizas o los productos lácteos. Por el contrario, consumir abundante carne, alcohol o café produce el efecto contrario, ya que realza su sabor, haciendo más atractivo el hábito de fumar. El estudio demuestra, pues, que el hábito de fumar parece estar reforzado por el consumo habitual de ciertos alimentos que potencian su sabor.

Liderado por el Doctor Joseph McClernon, profesor asistente en el departamento de psiquiatría y ciencias del comportamiento del Centro Médico de la Universidad de Duke en Durham, en el estudio se ha analizado el comportamiento de 209 fumadores, a los que se les ha preguntado sobre los alimentos que hacen empeorar o realzar el sabor del tabaco. Los lácteos (leche o quesos), las bebidas sin cafeína (agua o zumos), las frutas y los vegetales fueron los alimentos que reiteradamente se nombraron como protagonistas del empeoramiento del sabor de los cigarrillos, un 19%, un 14% y un 16% respectivamente. El 44% de los participantes afirmaron que las bebidas alcohólicas realzan su sabor, y el 45% las bebidas con cafeína (té, bebida de cola o café). El 11% nombró a la carne.

## 2.2 Una dieta rápida

Según los investigadores de la Universidad Duke, los resultados podrían ayudar a la creación de una *dieta rápida para dejar de fumar*, así como el desarrollo de chicles o pastillas que disminuyan la palatabilidad del cigarrillo. McClernon afirma: "Con pequeñas modificaciones en la dieta, consumiendo productos que empeoran el sabor del cigarrillo, como la leche o

un vaso de agua fría, y evitando los que realzan su sabor, como la cerveza, los fumadores podrían dejar de fumar mucho más rápida y fácilmente".

Los resultados del estudio pueden ayudar a la creación de una *dieta rápida para dejar de fumar* que potencie los alimentos que empeoran el sabor del cigarrillo

La comida se convierte, tras el estudio, en una aliada para quien desea dejar de fumar, y no en una excusa para no hacerlo. Si, finalmente, se combina con una terapia de sustitución de la nicotina y con ejercicio continuado, el cese del hábito no debería ser, al fin, un proceso tan difícil de conseguir.

Una vez pasadas las primeras tres o seis semanas se podría retomar progresivamente el consumo moderado de los productos que realzan el sabor del cigarrillo, aunque en cantidades moderadas.

Los autores de la investigación reivindican ser los primeros en relacionar la alteración en la palatabilidad de los cigarrillos con las comidas y las bebidas, y afirman que el estudio abre nuevas puertas comerciales y de marketing para ciertos productos. El director del estudio, McClernon, reconoció que, sin embargo, es necesario investigar más para determinar exactamente qué alimentos afectan el sabor del cigarrillo y si alterar la dieta podría mejorar el éxito de dejar de fumar.

### **3. COMER BIEN DURANTE LAS CUATRO SEMANAS DE LA DESHABITUACIÓN.**

El menú ideal para dejar de fumar sin engordar considerablemente debería permitir adquirir hábitos alimentarios saludables, considerando los criterios

de una dieta variada y equilibrada, así como establecer un orden de comidas que evite picar entre horas y romper con la monotonía.

El cumplimiento de la dieta es muy importante. Es imprescindible, por tanto, no saltarse ninguna comida para no llegar a la siguiente toma con mucha más ansiedad, lo que con frecuencia conduce a comer más de lo debido.

Existen dietas que pueden ayudar a llevar a cabo una adecuada deshabituación del tabaco minimizando la adquisición de kilos de más.

A continuación te proponemos un ejemplo.

#### **4. DIETA PARA DEJAR DE FUMAR SIN ENGORDAR.**

El menú que te proponemos te permite adquirir hábitos alimentarios saludables, ya que ha sido confeccionado considerando los criterios de una dieta variada y equilibrada. Establece un orden de comidas que evita picar entre horas y rompe con la monotonía. **Se compone de 5 comidas diarias: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.** No es un menú hipocalórico que precisa de esfuerzo para superar la sensación de hambre. Es un menú para ayudar a no engordar, pero no ayuda a adelgazar.

**Es importante no saltarse ninguna comida**, ya que eso provoca llegar a la siguiente toma con mucha más ansiedad, lo que con frecuencia conduce a comer más de lo debido. Si por algún motivo resulta complicado disponer o tomar ciertos alimentos, **se pueden sustituir por otros del mismo grupo** (judías verdes por acelga, lenguado por merluza, etc.).



## 4.1 Trucos para cumplir el menú

### *Normas básicas para conseguir el éxito buscado:*

#### **CANTIDADES A MEDIDA**

Las cantidades de cada plato son distintas según las particularidades de cada uno; teniendo en cuenta que las raciones medias para los primeros platos son 2 cazos, y 130-150 gramos para las carnes y los pescados.

#### **PAN DIARIO:**

Este menú incluye pan en comida y cena, y la cantidad que se propone en cada una de esas tomas es de unos 50 gramos (1 rebanada de 5 dedos de grosor del de barra). Si en el menú del día hay pasta o arroz o legumbre, es preferible reducir la cantidad que se sugiere de pan. La mejor elección es el integral, puesto que al ser rico en fibra aporta mayor sensación de saciedad.

#### **AZÚCAR:**

Puedes reemplazarlo por edulcorantes no calóricos como la sacarina y el ciclamato.

#### **ACEITE COMIDA Y CENA:**

Se ha de utilizar con moderación. El aceite de oliva es más adecuado para freír porque aguanta más las altas temperaturas que los de las semillas - girasol, maíz, soja - pero en crudo pueden emplearse todo tipo de aceites. Eso sí, al tener un sabor más fuerte, el de oliva suele precisarse en menor cantidad que los de semillas, lo que supone menos calorías.

## EN LA DESPENSA HAY QUE TENER:

Leche desnatada o semidesnatada, pan tostado, fruta del tiempo, lechuga, yogures desnatados, huevos, patatas, infusiones, soja, pasta, queso fresco, arroz.

## LOS MENÚS VAN A CONTENER EN GRAN MEDIDA:

Verduras frescas o congeladas, fundamentalmente espinacas, acelga, tomate, puerro, brócoli y judías verdes y guisantes. Legumbres: lentejas y garbanzos. Pescado fresco o congelado, fundamentalmente merluza y bacalao. Pollo, conejo o pavo.

## SE PERMITEN CAMBIOS SIEMPRE QUE SE RESPETEN LAS COMBINACIONES DE ALIMENTOS:

Si la receta no te gusta, o no se tiene tiempo o resulta compleja, se puede cambiar por cualquier otra pero se ha de estar atento en no cambiar los alimentos fundamentales. Nunca se puede cambiar la combinación de alimentos. Sí un pescado por otro, una carne por otra, o un tipo de ensalada por otra o por verdura, pero no se debe alterar la combinación. Si para comer toca ensalada y arroz, no cambiar el arroz por conejo, pero sí por pasta o patatas.

## ***Cada vez que se sientan ganas de fumar, beber un vaso de agua***

La nicotina es soluble en agua por lo que es bueno beber abundante agua durante todo el día (al menos 6-8 vasos diarios).

## ***Echar mano de alimentos que limpian el organismo***

Haz acopio de frutas y verduras fáciles de comer y muy eficaces para combatir el apetito y la ansiedad como el apio, los espárragos fresco, peras y las manzanas.

### **4.2 MENÚ**

<b>Ejemplo de Menú semanal</b>							
	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
<b>Desayuno</b>	Leche semi o desnatada con cereales. Pan tostado con mermelada. Zumo de naranja natural.	Infusión de té verde. Yogur desnatado con cereales integrales. Zumo de manzana	Leche semi o desnatada con malta. Pan integral con queso fresco Kiwi.	Yogur desnatado con muesli y frutas troceadas. Zumo de naranja y kiwi.	Leche semi o desnatado con descafeinado. Galletas. Zumo de frutas variadas.	Infusión té rojo. Batido de frutas natural con leche desnatada. Pan de molde con requesón y miel.	Leche semi o desnatada con descafeinado. Bizcocho casero. Mandarinas.
<b>Media mañana</b>	Yogur líquido. Manzana	Infusión de poleo menta. Pan con jamón de pavo.	Leche semi o desnatada con descafeinado. Pera.	Batido de frutas. Pan de molde integral con jamón York.	Leche semi o desnatada con malta. Plátano.	Leche semi o desnatada. Tortas de arroz inflado.	Yogur natural. Zumo de naranja.
<b>Almuerzo</b>	Ensalada de pechuga de pavo y mango. Conejo al tomillo. Piña natural.	Espinacas con garbanzos. Albóndigas de ternera con salsa de soja. Compota de manzana.	Alcachofas con anchoas en ensalada. Bonito fresco en cocotte. Yogur líquido.	Crema de guisantes. Contramuslo de pavo con guarnición de patatas, tomate y cebolleta fresca. Manzana.	Espinacas salteadas con pasas y piñones. Hamburguesas de pollo con salsa boloñesa. Queso fresco.	Arroz frío con aguacate. Mero con guisantes. Queso fresco.	Tomates rellenos. Espaguetis con habas y guisantes. Batido de frutas natural.
<b>Tarde</b>	Yogur natural. Pan con jamón serrano.	Naranja. Pan tostado con quesitos desnatados.	Macedonia de frutas con requesón.	Infusión de manzanilla. Palitos de pan.	Leche semi o desnatada con malta. Zumo de mandarina.	Kiwi. Yogur líquido. Frutos secos.	Manzana. Queso fresco con membrillo.
<b>Cena</b>	Acelgas a la vasca.	Verduras a la parrilla.	Judías verdes a las finas	Ensalada de tomate	Ensalada de tomate	Berenjena cocidas	Vichys - soise al

	Huevo escalfado sobre sopita de espinacas y guisantes . Queso fresco.	Rodaballo horno verduras plancha. natural	al con a la Yogur	yerbas. Revuelto de ajetes, trigueros y gambas. Requesón.	y mozzarella al pesto. Sepia con cebolla. Mandarina	al romero. Tortilla de hierbas finas. Yogur desnatado	con tomate casero. Estofado de pavo con patatas. Pera.	curry. Salmonetes y verduras asadas al papillote. Yogur líquido.
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	----------------------------	--------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------