



p

¿Que facer para evitar gañar peso?



Plan de atención sanitaria ao tabaquismo en Galicia



Evitar ganhar peso

Os hábitos alimentarios

Actividade física

Factores psicológicos

Táboa de calorías

p



Consellos para mellorar  
os hábitos alimentarios

## Evite gañar peso

Gañar peso é unha das principais preocupacións das persoas que intentan deixar de fumar. É normal un aumento medio de peso de 2 a 4 kg un ano despois de deixar o tabaco, pero isto varía dunhas persoas a outras, sendo as mulleres as que tenden a aumentar máis de peso.

A ganancia de peso atribúeselle á desaparición da nicotina da dieta e ao incremento da cantidade de calorías ingeridas, xa sexa porque ao deixar de fumar se recupera o sentido do gusto e do olfacto, porque debido á ansiedade se tende a picar máis entre horas ou á necesidade de ter as mans ocupadas e levar algo á boca.

En comparación cos riscos para a saúde que provoca fumar, o aumento de peso representa un risco moi leve.

O aumento de peso pode controlalo facendo unha dieta sa e equilibrada, reducindo a cantidade de calorías sen renunciar a comer de todo.

### Consellos para conseguilo

Primeiro **deixe de fumar** e logo **controle o seu peso**

Teña o firme propósito de **manter** o seu peso normal. Canto máis tempo se mantén o peso desexable, máis difícil é desenvolver obesidade.

Axuste a inxesta diaria de calorías á actividade física que realiza.

Manteña en orde os seus horarios de comida. Axudarano a controlar a ansiedade.

## Táboa de calorías

kcal cada 100 g

### 1 Produtos cárnicos

<b>Porco</b>	<b>Cal.</b>
Carne de porco magra	155
Carne de porco semigraxa	273
Costeletas	480
Touciño entrefebrado	673
Touciño	
<b>Cordeiro</b>	<b>Cal.</b>
Carne	357
Costeletas	225
Perna e pa	235
<b>Tenreira</b>	<b>Cal.</b>
Carne magra	131
Carne semigraxa	256
Costeletas	253
<b>Aves</b>	<b>Cal.</b>
Filetes de polo	112
Pato	194
Pavo	206
Perdiz e paspallás	106
Polo e galiña	167
<b>Outras carnes</b>	<b>Cal.</b>
Cabrilo	113
Carne picada	265
Coello e lebre	133

### Friames e embutidos

Botifarra	243
Cabeza de xabaril	540
Chourizo	384
Lombo embuchado	38
Morcilla	430
Mortadela	310
Paté	453
Salchichas frescas	295
Salchichas frankfurt	235
Salchichón	454
Sobrasada	450
Xamón cocido	352
Xamón serrano	162

### 2 Visceras e despoños

<b>Callos</b>	<b>Cal.</b>
Callos	81
Figado	129
Lingua	186
Miños	113
Moegas	131
Riles	109
Sangue	81
<b>3 Peixes</b>	<b>Cal.</b>

Anchoas	142
Anguía	325
Angulas	205
Arenque	155
Atún	200
Bonito	138
Bocarte	129
Castañeta	125
Chanquetes	79
Congro	107
Dourada	77
Linguado/rapante	80
Lirio	76
Mero	91
Ollomol	86
Ovas frescas	113
Peixe espada	111
Peixe sapo	82
Pescada	92
Pescada pequena	72
Raia	80
Robaliza	86
Rodaballo	102
Salmón	182
Salmónete	97
Sardiñas	145
Trolta	90
Xarda	153
Xurelo/Chicharro	127

### 4 Crustáceos e moluscos

<b>Cal.</b>	<b>Cal.</b>
Ameixas/ Chirlas	47
Cangrexos/ Nécoras	124
Caracois	78
Centola	127
Gambas/ Lagostinos	80
Lagosta/ lumbrigante	91
Luras e similares	82
Mexillóns	67
Ostras	56
Percebes	59
Polbo	57
Vieira	84

### 5 Conservas e atumados

<b>Cal.</b>	<b>Cal.</b>
Ameixas, percebes e mexillóns	47
Anchoas en aceite	206
Arenques/ sardiñas	202
Atún en aceite	285
Bacallao	140

Bonito en escabeche	168
uras e similares	88
Mexillóns	82
Salmón afumado	170
Sardiñas en aceite	207
Sardiñas en escabeche	131

### 6 Ovos e leite

<b>Cal.</b>	<b>Cal.</b>
Clara	15
Iogur	82
Kéfir	42
Leite enteiro fresco	65
Leite en po enteiro	36
Leite descremado	36
Leite condensado con azucre	327
Leite condensado sen azucre	139
Leite concentrado	150
Leite materno	62
Nata	447
Ovo de galiña	76
Requeixo e leite callado	96
Xerna	61

### 7 Queixos

<b>Cal.</b>	<b>Cal.</b>
Cabrales	389
Camembert	306
De bola	349
De Burgos	174
De Parma	400
En porcións	435
Galego	352
Gruyère	404
Manchego curado	420
Manchego fresco	333
Roquefort	390

### 8 Aceites e graxas

<b>Cal.</b>	<b>Cal.</b>
Aceites vexetais	899
Graxa de porco	816
Manteiga	749
Manteiga de porco	891
Margarina	747
Touciño curado	781
Touciño fresco	605

### 9 Cereais e derivados

<b>Cal.</b>	<b>Cal.</b>
Arroz común	393
Arroz enteiro	385
Arroz farelo	389
Avea (flocos)	362
Fariña branca	319
Fariña de centeo integral	319
Fariña de millo integral	359
Fariña maicena	370
Fariña trigo integral	355
Millo filloas	359
Millo flocos	386
Millo sémola	356
Millo tapioca	350
Pan branco	260
Pan de centeo	263
Pan de Graham	266
Pan de millo	240
Pan torrado	422
Pastas cocidas	69
Pastas con ovo	385
Xerme de trigo	334

### 10 Froitas

<b>Cal.</b>	<b>Cal.</b>
Aguaate	136
Albaricoque fresco	39
Albaricoque xarope	89
Ameixas frescas	44
Amorodos	34
Cereixas frescas	58
Cereixas xarope	80
Chirimoiás	81
Figos e béveras	65
Laranxa	36
Limón fresco	6
Marmelo	27
Mazá	53
Melocotón en xarope	86
Melocotón fresco	36
Melón	25
Piña fresca	45
Mandarinas	37
Plátano	83
Sandia	19
Uvas	62
Zume de laranxa	49
Zume de limón	24

### 11 Froitas secas

<b>Cal.</b>	<b>Cal.</b>
Abelás	566
Amendoas	575
Cacahuetes	581
Castañas	185
Dátiles	279
Figos secos	231
Noces	602
Pasas	256

### 12 Legumes

<b>Cal.</b>	<b>Cal.</b>
Chicharos secos	317
Fabas secas	331
Feixóns	286
Garavanzos	329
Lentillas	314

### 13 Verduras e hortaliñas

<b>Cal.</b>	<b>Cal.</b>
Acelgas	29
Alcachofas	38
Allos	110
Aplo	12
Berenxenas	23
Berros	22
Cabaza/cabaciño	13
Cardo	21
Cebolal/porro	25
Cenorias	33
Champiñón/cogomelos	25
Chicharos	62
Cogombro	12
Coles/repolo	29
Coliflor	22
Espárragos	15
Espinacas	18
Fabas	54
Feixóns verdes	30
Grelos	11
Leituga/escarola	14
Lombarda	21
Nabos	25
Patacas	79
Pementos	19
Ravos	14
Remolacha	29
Tomate	18
Verza	20

### 14 Salsas

<b>Cal.</b>	<b>Cal.</b>
Ketchup	150
Maionesa	800
Maionesa light	374
Mostaza	75

### 15 Bebidas

<b>Cal.</b>	<b>Cal.</b>
Anises, augardentes	384
Café	7
Cerveza	32
Coñac, whisky e outros	234
Licores doces	384
Ponche	203
Refrescos	39
Ron	305
Sidra	42
Té	4
Vermú	132
Viños doces	157
Viños de mesa	77
Viños finos	124
Xenebra	245

### 16 Outros

<b>Cal.</b>	<b>Cal.</b>
Azucure branco	394
Azucure moreno	366
Batidos lácteos	98
Biscoito	331
Biscoito de chocolate	456
Bolo, ensaimada	469
Bombóns	458
Caramelos	378
Chocolate á curca	471
Chocolate con amendoas	583
Chocolate con leite	535
Chulas	408
Churros e porras	348
Crema e flans	116
Donetes	456
Galletas	466
Galletas salgadas	440
Madalenas	469
Marmelada	272
Mel	294
Melindres, coca, roscón	440
Palmeiras	475
Pastas de té	456
Pasteis e pastas	387
Pastel de maza	311
Patacas fritas	453
Puré de patacas	381
Sementes de xirasol	560
Turróns	470
Xeados	204



## Menú tipo

8:00 horas	<b>Almorzo</b>	<b>200 cc.</b> de leite (semidescremado ou enteiro) con té ou "Eko" (sen azucre). <b>70 g</b> de pan con <b>40 g</b> de queixo fresco tipo Burgos, Villalón...
11:00 horas	<b>Media mañá</b>	<b>1</b> peza de froita ( <b>150 g</b> ) (evitar os plátanos, as uvas e os figos). Calquera infusión (sen azucre) cun pouco leite ( <b>50 cc</b> ). <b>3</b> biscotes ( <b>30 g</b> ).
14:30 horas	<b>Xantar</b>	Macarróns ( <b>75 g en cru</b> ) cunha salsa de tomate natural ( <b>25 g</b> ). Ensalada verde ( <b>125 g</b> ) con millo ( <b>60 g</b> ). Peituga de polo ( <b>90 g</b> ) á prancha con espárragos ( <b>100 g</b> ). <b>2</b> rebandas de pan ( <b>30 g</b> ). <b>1</b> peza de froita e <b>1</b> infusión (sen azucre).
18:00 horas	<b>Merenda</b>	Pan integral ( <b>60 g</b> ) con xamón cocido ( <b>30 g</b> ). <b>1</b> infusión (sen azucre). (Isto pódese intercambiar co que se toma a media mañá ou no almorzo).
21:30 horas	<b>Cea</b>	Verdura ( <b>150 g</b> ) con patacas ( <b>100 g</b> ). Ensalada variada: leituga, tomate, cebola, cenoria... ( <b>200 g</b> ). Peixe ao forno ou á prancha ( <b>100 g</b> ) con chícharos ( <b>60 g</b> ). <b>2</b> rebandas de pan ( <b>30 g</b> ). <b>1</b> peza de froita (preferentemente un cítrico).

Recorde non está "a réxime"



De vez en cando coma o que lle apeteza, disfrute dos alimentos, só ten que saber adecualos á súa dieta e preparamos ben.

Se ten necesidade de ter algo na boca, os caramelos e as gomas de mascar sen azucre son un bo recurso.

# p



## Táboa de calorías

Kcal cada 100 g



# p



Consellos para  
Evitar gañar peso  
ao deixar de fumar

## Faga cinco comidas ao día

- ➔ **Almorzo.** Tome lácteos desnatados, froita e cereais, mellor se son integrais.
- ➔ **Media mañá.** Tome unha peza de froita acompañada dunha infusión relaxante, un zume natural, un lácteo ou 2 rebandas de pan.
- ➔ **Xantar.** Comece con hortalizas frescas e de temporada, ensaladas (tomate, cenorias, leituga, pementos..) ou verduras. Combine pequenas cantidades de cereais, legumes e patacas. Inclúa peixe habitualmente. Tome froita de sobremesa e, en particular, as ricas en vitamina C (laranja, limón).
- ➔ **Merenda.** Faga unha toma lixeira similar á que fixo a media mañá. Tome unha froita, iogur, rebanda de pan con friame baixo en graxa ou unha infusión.
- ➔ **Cea.** Fágao cedo, seguindo as mesmas pautas do xantar.
- ➔ **Antes de deitarse.** Pode tomar un vaso de leite desnatado.

## Elixa alimentos saudables

- ➔ **Aumente o consumo de fibra natural.** Verduras, hortalizas legumes, froita enteira, pan e cereais integrais... A fibra aumenta a sensación de saciedade e mellora a función dixestiva.
- ➔ **Aumente o consumo de peixe.** As graxas dos peixes exercen un efecto beneficioso e preventivo deste tipo das enfermidades cardiovasculares reducindo, entre outras, o colesterol "malo".
- ➔ **Limite o consumo de graxas.** Especialmente as de orixe animal: tome leite e derivados descremados ou semidescremados e evite as carnes graxas. Utilice sempre aceite de oliva para cociñar e condimentar, pero fágao con moderación pola súa elevada achega calórica.
- ➔ **Evite o consumo de doces, bolos e chocolate.** Se non o pode evitar límitelos a unha vez á semana e en cantidade moi moderada.

## Beba auga ou líquidos sen calorías

- ⇒ Infusións, caldos vexetais, zumes naturais, gasosa natural, bebidas "light" ..., entre horas, **polo menos dous litros ao día.**
- ⇒ **Tome 1 vaso** grande de auga ou caldo vexetal ao empezar as comidas.
- ⇒ **Evite** o alcohol, as bebidas azucradas ou refrescos ricos en calorías.

## Coma tranquilamente

- ⇒ **Sentado**, "de prato", sen présas, mastigando ben e saboreando os alimentos.
- ⇒ **Sírvase racións moderadas.** Se ten sensación de fame ou ansiedade non repita nin deixe a fonte na mesa.
- ⇒ **Evite tomar** bocadillos como comida principal.

## Evite períodos de xaxún prolongados


- ⇒ **Non máis de tres horas**, e manteña os horarios habituais, axudaráo/a a non ter fame entre horas.

## Cociñe os alimentos

- ⇒ **Ao forno, á grella**, refogados con pouco aceite, **cocidos**, ao vapor, fervidos, escalfados ou na olla a presión.
- ⇒ **Evite** ou límite o consumo de fritidos, guisos e salsas a menos de 3 veces por semana.

## Modifique os “malos hábitos”

- **Evite "picar" entre horas e se o fai utilice refrixerios baixos en calorías.** 1 roda de sandía ou melón, 25g de cirolas, 40g de cereixas, 50g de amorodos, 1 mandarina, 1 laranxa, 1 mazá, 1 kiwi, 1 cenoria, 1 vasiño de zume de tomate, 1 rebanda de pan integral ou 1 galleta integral soa ou con marmelada sen azucre, 30g de queixo, 1 vasiño de leite desnatado, 1 iogur desnatado natural, 1 tapa de berberechos, ameixas ou mexillóns ao natural...
- **Evite os alimentos ricos en graxa.** Carnes graxas, embutidos, rebozados e fritos. Substitúa os bolos por pan, as sobremesas doces por froita, e as salsas por gornicións de vexetais ou salsas hipocalóricas (exemplo: salsa de iogur con herbas aromáticas (allo, perexil), aliñado cun pouco de aceite de oliva).
- **Evite os alimentos moi densos en enerxía.** Salsas (ketchup, maionese, salsas comerciais para pasta), os aperitivos (patacas fritas, fritos de millo...), os bolos e a repostaría, chocolates, xeados e doces de todo tipo, os refrescos e bebidas brandas.
- **Substitúa o café** por infusións sen azucre.
- **Non tome alcohol ou reduza o seu consumo.** Moitos fumadores asóciano co tabaco e ademais reduce a vontade para manterse sen fumar. Teña en conta que ademais achega unhas calorías adicionais.



**Recorde:** non está a réxime!, só ten que facer unha dieta saudable e algo máis de exercicio.

p



Consellos sobre  
actividade física

Practique  
actividade  
física de forma  
regulada

Axudarao a:

- ⇒ **Controlar o aumento de peso**, ao queimar calorías e gastar a graxa acumulada.
- ⇒ **Controlar os niveis de colesterol**, glicosa e de tensión arterial.
- ⇒ **Relaxarse**, manténdoo ocupado e evitando que se acorde tanto do tabaco.
- ⇒ **Sentirse ben e mellorar o estado de ánimo** ao producir sensación de benestar.

Pense no  
exercicio que fai  
habitualmente e  
trate de  
incrementalo

Practíqueo todos os días e se pode fágao á mesma hora:

- ⇒ **Camiñe 30 minutos MÁIS cada día**, a paso rápido, que irá incrementando pouco a pouco durante os primeiros minutos, para manter despois un ritmo uniforme, que lle permita falar. Busque compañía, camiñar xunto a outras persoas motivarao, axudarao a manter o ritmo e fará o exercicio máis entretido.
- ⇒ **Practique algún deporte en grupo** (tenis, paddle, natación, fútbol, etc.), polo menos 2 días por semana, ademais de beneficioso pode ser divertido. Evite, se non está acostumado, os deportes que requiran demasiado esforzo (squash, montañismo...), xa que o seu organismo pode aínda non estar preparado e resultar perigoso.
- ⇒ **Busque actividades que poida facer coas amizades ou familia:** baile, lave o coche, traballe no xardín, etc.
- ⇒ **Suba escaleiras** en lugar de utilizar o ascensor, vaia andando ao traballo, báixese do autobús antes de chegar á súa parada, etc.

p



Consellos sobre  
factores psicológicos

## Para diminuír a ansiedade

- ⇒ **Identifique as situacións** que lle producen ansiedade, axudarao a evitalas ou modificalas.
- ⇒ **Practique técnicas de relaxación.**
- ⇒ **Pida consello ao seu médico** para valorar a conveniencia dun tratamento farmacolóxico transitorio.

## Para mellorar o seu autocontrol

- ⇒ **Realice actividades gratificantes:** lectura, música, manualidades, etc.
- ⇒ **Non se obsesione co seu peso** corporal, víxíeo periodicamente (non máis dunha vez á semana) e anóteo na axenda, reforzará o seu obxectivo de manter o peso desexado.



