

DITEA GENERAL PARA PERSONAS CON TIROIDES (HIPOTIROIDISMO):

1. ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- **Frutas y verduras frescas** ricas en antioxidantes, vitaminas y fibra (manzanas, zanahorias, brócoli, espinacas, bayas).
- **Fuentes de selenio:** Nueces de Brasil, semillas de girasol, huevos, pescado, ya que el selenio ayuda a la función tiroidea.
- **Fuentes de zinc:** Carnes magras, mariscos, semillas de calabaza.
- **Proteínas magras:** Pollo, pavo, pescado, huevos, legumbres.
- **Grasas saludables:** Aceite de oliva virgen extra, aguacate, frutos secos.
- **Fibra:** Para favorecer el tránsito intestinal, que suele ser lento en hipotiroidismo (frutas, verduras, legumbres, cereales integrales).

2. ALIMENTOS A EVITAR O LIMITAR:

- **Alimentos bociógenos crudos en exceso** (pueden interferir con la función tiroidea): crucíferas como col, coliflor, brócoli, coles de Bruselas, soja, rábanos, nabo, kale. No es necesario eliminarlos si se cocinan (pierden ese efecto).
- **Exceso de soja y productos derivados:** Puede afectar la absorción de la medicación tiroidea. -
- **Azúcares refinados y ultraprocesados:** Para evitar inflamación y problemas metabólicos. -
- **Cafeína en exceso:** Puede aumentar ansiedad y afectar el sueño.

3. CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN:

- **Mantener un horario regular de comidas** para favorecer el metabolismo.
- **Hidratación adecuada** para mejorar el tránsito intestinal.
- **Controlar el peso corporal** con una dieta equilibrada y ejercicio regular, pues el hipotiroidismo puede facilitar el aumento de peso.

SUPUESTO HIPOTIROIDISMO

Antes del desayuno puedes beber 1 vaso de agua tibia con limón para estimular el sistema digestivo, favorece la eliminación de toxinas y mejora la absorción de nutrientes. Hidrata y activa el metabolismo tras el ayuno nocturno.

	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
LUNES	4 Cdas de avena cocida en 200ml de leche vegetal + 2 nueces de Brasil + 1/2 taza de frutos rojos y 1 cda de semillas de chía. La avena estabiliza el azúcar en sangre y ayuda al tránsito intestinal. Las nueces son una fuente de selenio fundamental para las hormonas tiroideas. Los frutos rojos son antioxidantes que combaten el estrés oxidativo.	1 yogur natural con 1 cda de semillas de lino molidas. El yogur aporta probióticos que equilibran la microbiota intestinal y las semillas son ricas en omega-3 y fibra soluble que ayudan a reducir la inflamación.	1 filete de salmón al horno + el puré de 1 de un boniato pequeña cúrcuma y pimienta negra + 1 puñado grande de espinacas salteadas con AOVE. El salmón es rico en nutrientes esenciales para las tiroides. El boniato es una fuente de carbohidratos complejos que aporta energía sostenida. Las espinacas aportan hierro y antioxidantes. Mientras que la combinación de cúrcuma + pimienta tienen una función antiinflamatoria.	1 manzana pequeña con piel y 10 almendras crudas. La manzana es fuente de fibra y antioxidantes que ayuda a la digestión y las almendras son una fuente de grasas saludables ricas en calcio sácienles.	1 filete de merluza a la plancha con 1/2 taza de arroz integral cocido y una ensalada pequeña para acompañar. La merluza es una fuente de proteína magra. El arroz es rico n fibra y vitamina B, da energía sin sobrecargar el sistema digestivo.
MARTES	2 rebanadas de pan integral con aguacate y un poco de limón + 1 huevo cocido y una infusión de rooibos. El aguacate apoya la función tiroidea y cardiovascular. El huevo aporta proteínas + selenio vit. D. La infusión es antioxidante sin interferir con la tiroides.	1 kiwi + 1 puñado de semillas de calabaza tostada. El kiwi mejora la digestión, aporta antioxidantes y vitamina C. Las semillas de calabaza son ricas en zinc, esenciales par la síntesis de hormonas tiroideas.	1 filete de pechuga de pollo sin piel cortada en cubos con curry suave y leche de coco + 1/2 taza de quinoa cocida + 1/4 calabacín y 1 zanahoria al vapor. El pollo nos aporta proteínas de calidad, la leche de coco grasas saludables, l quinoa fibra y hierro y las verduras vitaminas,	1 puñado de uvas negras o 1 mandarina + 1 onza de chocolate negro. La fruta fresca nos mantiene hidratados y es una fuente de antioxidantes naturales. El chocolate negro aporta magnesio mejorando el estado e ánimo y regula el sistema nervioso.	1 tortilla de 2 claras + 1 huevo entero con espinacas cocidas. Puré de calabaza con cúrcuma y AOVE + 1 rebanada de pan integral o sin gluten. La tortilla es una fuente de proteínas ligera, la calabaza es rica en betacarotenos, saciante y con efecto calmante digestivo.
MIÉRCOLES	1 yogur natural con 2 cdas de avena integral + 1/2 plátano + 1 cdita de canela en polvo y 1 cdita de semillas de chía. El yogur ayuda al equilibrio intestinal, clave para la absorción de nutrientes. La avena + la chia favorecen la saciedad prolongada. El plátano es rico en potasio y aporta energía.	1 zanahoria en bastones con hummus. La zanahoria protege la mucosa intestinal y el hummus es rico en proteínas.	Lentejas estofadas sin embutidos con verduras cocidas y una ensalada de hojas verdes para acompañar. Las lentejas son ricas en hierro no hemo, fibra y proteínas + las verduras aportan antioxidantes.	1 batido natural de 1/2 manzana + 1/2 pepino + 1 ramita de apio + 200ml de agua y 1 cdita de lino molido. Refrescante y depurativo. El lino ayuda al tránsito intestinal lento.	Crema caliente de calabacín, puerro y zanahoria. 1 filete de pechuga de pavo y unos tomates cherry. Cena digestiva y ligera rica en proteínas de calidad y vitaminas.
JUEVES	2 rebanadas de pan con aguacate y tomates cherrys + 1 cdita de semillas de sésamo + 1 infusión de menta. El aguacate aporta grasas saludables y magnesio. El sésamo calcio y zinc para la función tiroidea. La infusión alivia la digestión.	1 rodaja de piña natural y 1 puñado de avellanas. La fruta fresca nos mantiene hidratados y es una fuente de antioxidantes naturales. El chocolate negro aporta magnesio mejorando el estado e ánimo y regula el sistema nervioso.	1 filete de merluza al horno con 1 patata pequeña asada al horno y una ensalada de rúcula, canónigos y zanahoria rallada. La merluza es una fuente de yodo, selenio y proteínas de fácil digestión. La patata proporciona energía de liberación lenta y las ensalada es rica en antioxidantes que apoyan la salud celular tiroidea.	1 pera mediana + 1 puñado de nueces. La pera es rica en fibra, suave para el sistema digestivo. Las nueces aportan omega-3 vegetal, selenio y zinc.	Tortilla de 2 huevos con espinacas y cebolla + una ensalada de aguacate y tomate.
VIERNES	2 tostadas de pan integral con aguacate y unas rodajas de tomate y orégano. 1 huevo cocido y una taza de té verde. El aguacate proporciona grasas saludables y magnesio mientras que el tomate es un antioxidante.	1 puñado de uvas negras o 1 mandarina + 1 onza de chocolate negro. La fruta fresca nos mantiene hidratados y es una fuente de antioxidantes naturales. El chocolate negro aporta magnesio mejorando el estado e ánimo y regula el sistema nervioso.	1 filete de salmón al horno + el puré de 1 de un boniato pequeña cúrcuma y pimienta negra + 1 puñado grande de espinacas salteadas con AOVE. El salmón es rico en nutrientes esenciales para las tiroides. El boniato es una fuente de carbohidratos complejos que aporta energía sostenida. Las espinacas aportan hierro y antioxidantes. Mientras que la combinación de cúrcuma + pimienta tienen una función antiinflamatoria.	1 yogur natural con 1 cda de semillas de lino molidas. El yogur aporta probióticos que equilibran la microbiota intestinal y las semillas son ricas en omega-3 y fibra soluble que ayudan a reducir la inflamación.	Crema de calabacín con puerro y cúrcuma + 1 rebanada de pan de centeno y 1 filete de pechuga de pollo. Cena ligera, saciante y depura tica rica en proteínas y antiinflamatorios.
SÁBADO	4 Cdas de avena cocida en 200ml de leche vegetal + 2 nueces de Brasil + 1/2 taza de frutos rojos y 1 cda de semillas de chía. La avena estabiliza el azúcar en sangre y ayuda al tránsito intestinal. Las nueces son una fuente de selenio fundamental para las hormonas tiroideas. Los frutos rojos son antioxidantes que combaten el estrés oxidativo.	1 kiwi + 1 huevo duro. El huevo contiene selenio y colina que beneficia la producción de hormonas tiroideas. El kiwi es rico en vitamina C que mejora la absorción del hierro.	Ensalada templada de lentejas con espinaca fresca, pimiento rojo, zanahoria rallada y 1 cda de semillas de calabaza. 1 trozo de pan integral y 1 rodaja de papaya. Las semillas de calabaza aportan zinc y triptófano esenciales para el buen funcionamiento de las hormonas tiroideas. El pan integral aporta energía sostenida y la papaya es buena para la piel y la digestión.	Una macedonia de frutas naturales (sin almíbar) y un yogur.	1 filete de bacalao al vapor con perejil y limón y verduras al vapor (zanahoria, calabacín) + 1 rebanada de pan integral.
DOMINGO	2 rebanadas de pan integral con aguacate y un poco de limón + 1 huevo cocido y una infusión de rooibos. El aguacate apoya la función tiroidea y cardiovascular. El huevo aporta proteínas + selenio vit. D. La infusión es antioxidante sin interferir con la tiroides.	1 batido verde (1 taza de espinacas, 1/2 manzana, 1 cda de lino molido y 200ml de agua de coco). Las espinacas combaten la fatiga y mejoran el transporte de oxígeno, la manzana verde es buena para el intestino y regula la glucemia.	1 bowl tibio de quinoa con calabacín, champiñones, zanahoria salteados y semillas de girasol. 1 yogur natural con 1 cda de canela.	Puré de 1/2 plátano maduro con 1 cdita de cacao puro y 3 nueces troceadas. El plátano apoya el sistema nervioso y las nueces ayudan a desinflamar la tiroides.	1 filete de salmón al horno con espárragos salteados. El salmón contiene nutrientes clave para modular la inflamación tiroidea.