

## ¿Qué alimentos debo comer si tengo enfermedad de la tiroides?



No existe una dieta oficial para la tiroides, pero una alimentación saludable ayuda bastante.

Los alimentos que usted come pueden hacer una diferencia en su salud general y en cómo se siente cada día. Sin embargo, cuando se trata del hiper o hipotiroidismo u otros tipos de enfermedad de la tiroides, es importante entender que no hay una dieta específica, y básicamente, su mejor apuesta es comer una dieta equilibrada y sana cargada de frutas, verduras y granos.

### ¿Por qué debo comer sano?

Su glándula tiroides tiene un gran efecto en su peso, por lo que si come una dieta baja en calorías (junto con el ejercicio) puede controlar su peso.

Afortunadamente, existen muchos alimentos saludables que son muy bajos en calorías, por lo que puede comer lo suficiente como para sentirse satisfecho sin agregar kilos de sobra.

Además, es una buena idea evitar los alimentos altos en calorías, azúcar, grasa y sodio, como las comidas rápidas, bebidas azucaradas, dulces, alimentos fritos y comidas altamente procesadas. En general, hay pocos beneficios para la salud cuando se come estos "alimentos chatarra" y, de

hecho, comer muchos de ellos hace que sea mucho más difícil perder o mantener su peso.

### ¿Puedo comer verduras crucíferas o soja cuando tengo enfermedad de la tiroides?

Cuando las verduras crucíferas crudas como el brócoli, la coliflor y la col rizada se descomponen en el sistema digestivo, liberan compuestos llamados goitrógenos que pueden interferir con la forma en que su cuerpo produce la hormona estimulante de la tiroides, sin embargo, esto sólo puede ocurrir si tiene una deficiencia de yodo al mismo tiempo.

Con el advenimiento de la sal yodada, tener una deficiencia de yodo en estos días es bastante raro.

Además, la cocción de alimentos goitrógenos inactiva el compuesto, por lo que no hay necesidad de estar demasiado preocupado por estas verduras saludables.

La soja contiene isoflavonas que pueden tener un efecto similar, pero de nuevo, sólo si usted consume grandes cantidades y tiene una deficiencia de yodo. Con la sal yodada utilizada en todas partes y en la mayoría de los alimentos, esto es muy improbable.

Lea también: [Los problemas con el café y la medicación tiroidea](#)

Tenga en cuenta que la soja puede tener un efecto sobre ciertos medicamentos. No es necesario evitar los alimentos de soja y soya, sin embargo, lo mejor es hablar con su médico acerca de cuánto y cuándo los come.

### Tamaño y tiempo de la comida

Realmente no importa si usted come tres comidas succulentas o seis comidas más pequeñas, o alguna combinación de comidas grandes y pequeños bocadillos, siempre y cuando usted permanezca dentro de su presupuesto diario de calorías. Elija un patrón de alimentación que mejor se adapte a su estilo de vida y sus necesidades.

Lea también: [Tratamientos para la tiroides: nuevas tecnologías y terapias](#)

Sin embargo, debe hablar con su médico acerca de sus medicamentos y si deben tomarse con el estómago vacío o junto con las comidas, y si hay algún alimento que debe evitar justo antes o después de tomar sus medicamentos. Por ejemplo, según los creadores de [Synthroid](#):

*"Alimentos como la harina de soja, harina de semilla de algodón, las nueces y la fibra dietética, pueden hacer que su cuerpo absorba menos SYNTHROID del tracto gastrointestinal. El jugo de toronja puede hacer que su cuerpo absorba menos levotiroxina y puede reducir su efecto. Informe a su médico si usted come estos alimentos, ya que puede ser necesario ajustar su dosis de*

## **Foromed**

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día  
<http://foromed.com>

---

*SYNTHROID".*

## **Alimentos saludables para agregar a su dieta**

Una dieta saludable debe incluir la cantidad adecuada de calorías, pero también es necesario asegurarse de que está recibiendo suficientes nutrientes saludables para el corazón y los huesos. Estos alimentos son buenas opciones:

### **Pescado**

El salmón y el atún son altos en proteínas y ácidos grasos omega-3, pero no altos en calorías. Si le gustan las comidas con buen sabor, la trucha también es alta en omega-3.

Su cuerpo necesita ácidos grasos omega-3 para la función normal del sistema nervioso, y estos tipos de grasas también son saludables para el corazón. Si no eres un fanático de los peces, puedes obtener omega-3 de fuentes vegetales como las semillas de calabaza, semillas de lino y aceite de canola.

### **Productos lácteos**

Comer alimentos ricos en calcio y fortificados con vitamina D, es bueno para la salud ósea y los productos lácteos son una de las mejores fuentes de estos nutrientes. Obtener estos nutrientes esenciales puede ser importante para las personas con problemas hipertiroides que corren el riesgo de ser deficientes en vitamina D. Si necesita controlar su recuento de calorías, elija la leche baja o sin grasa, lo que también reducirá su ingesta de grasas saturadas.

Si no le gusta la leche o los productos lácteos, puede obtener calcio de fuentes no lácteas como verduras de color verde oscuro, nueces y alternativas de leche de vaca como el arroz y la leche de almendras. Usted puede obtener vitamina D extra del pescado graso y ciertos tipos de setas, o tomar un suplemento de vitamina D.

### **Bayas**

Las bayas frescas como las fresas, arándanos y frambuesas son ricas en nutrientes y antioxidantes, además de su buen sabor. Cambiar su postre común alto en calorías por un tazón de bayas con un poco de crema batida y nueces picadas le vendrá bien. También puede agregar bayas a un tazón de cereal de grano entero o a la harina de avena cortada al acero para un desayuno delicioso.

### **Fruta fresca**

## Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día  
<http://foromed.com>

---

No hay necesidad de detenerse sólo con las bayas en lo que respecta a las frutas ya que las frutas frescas enteras son las mejores. Pruebe una manzana o una pera servida con mantequilla de maní para un bocadillo saludable, o lleve una naranja con usted a mano para comer en cualquier parte.

También, beber jugo de fruta es 100% bueno para usted, sin embargo, puede ser alto en calorías. Una porción de jugo de fruta es sólo de seis a ocho onzas.

## Vegetales coloridos

Los vegetales de color verde oscuro y rojo brillante, amarillo y naranja, están llenos de nutrientes, y cada uno es una buena fuente de la fibra que se necesita para un sistema digestivo saludable. Las verduras son generalmente bajas en calorías por lo que puede llenar su plato con estos alimentos sin preocuparse por las calorías.

## Granos enteros

El pan integral y el cereal son excelentes opciones para una dieta saludable porque son ricos en fibra, vitaminas y minerales. Además de ser bueno para su sistema digestivo, la fibra ayuda a mantener la sensación de satisfacción más tiempo, por lo que es menos probable que se sienta hambriento antes de su próxima comida. También puede probar el arroz integral y una variedad de granos antiguos.

## Nueces de Brasil

Su glándula tiroides contiene una buena cantidad de selenio, uno de los minerales que ayudan a que su tiroides produzca la hormona tiroidea. Las nueces de Brasil son altas en selenio y una porción pequeña cada día es todo lo que necesita. Pero si no le gustan las nueces de Brasil, puede obtener mucho selenio del atún, fletán y pavo.

## Referencias:

Health.gov. "[Lineamientos dietéticos](#)."

Messina M, Redmond G. "Efectos de la proteína de soja y las isoflavonas de la soja sobre la función tiroidea en adultos sanos y pacientes hipotiroideos: una revisión de la literatura relevante". [Tiroides](#). 2006 Mar; 16 (3): 249-58.

La Academia de Nutrición y Dietética. "[5 Interacciones comunes entre los alimentos y los medicamentos](#)".

Dietista de hoy. "[La enfermedad de la tiroides y la dieta, la nutrición desempeña un papel en](#)

**Foromed**

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

[el mantenimiento de la salud de la tiroides](#)".