I'm not a robot

Tabla de alimentos para hipertiroidismo

Arlenys Karina Batista UrbaezLicenciada en medicina y cirugía. Especialista en medicina familiar y comunitariaConseguir Savia para tu empresa El hipertiroidismo, cuando no es tratado de forma eficiente, puede afectar a nuestra calidad de vida. Actualmente, hay múltiples estudios que demuestran el papel activo de la alimentación como parte del tratamiento médico para mejorar el curso de esta enfermedad. Sobre todo, en lo que respecta a limitar los nutrientes que ayudan a producir la hormona tiroidea, como el yodo, y potenciar aquellos antioxidantes que ayudan a regenerar las células sanas como el selenio. Si quieres saber más sobre este tipo de dieta, continúa leyendo. ¿Tienes dudas? Regístrate ahora en Savia y habla gratis con nuestros especialistas médicos por chat o videoconsulta. ¿Qué es el hipertiroidismo? El hipertiroidismo es la enfermedad de la glándula tiroidea con aumento, de forma exponencial, de la secreción hormonal de tiroxina, con el consecuente aumento de la tasa metabólica basal corporal expresada en pérdida de peso, taquicardia y/o arritmia, nerviosismo, ansiedad e irritabilidad, temblores distales, sudoración excesiva, cambios en los patrones de hábito intestinal, aumento de la glándula tiroidea, fatiga y debilidad muscular, dificultad para conciliar el sueño, aumento de la sensibilidad al calor y cambios en los patrones de menstruación en la mujeres. Tiene ciertas características familiares asociadas a enfermedades crónicas como la diabetes insulinodependiente, anemia perniciosa e insuficiencia suprarrenal primaria. Su mayor frecuencia se da en el sexo femenino. De no tratarse a tiempo y de forma indicada con medicamentos antitiroideos, pueden producir complicaciones cardiovasculares u óseas que pongan en peligro la calidad de vida del paciente. Alimentos recomendados para el hipertiroidismo Es importante consumir alimentos que disminuyen la absorción de yodo, entre los cuales destacan: Repollo, coliflor, brócoli, rábano y coles de Bruselas. Carnes de ternera, pavo, pollo y pescado ricos en selenio. Huevos. Frutas frescas, sobre todo, ciruela, melón, limón y naranjas. Piñones, champiñones, hortalizas y trigo, igualmente ricos en selenio que funciona como antioxidante celular. Patatas, endivias, cebollas y espárragos ricos en litio. Semillas de lino, que reducen la producción de tiroxina. Frutos secos, como castañas y nueces, y legumbres, como garbanzos y cacahuetes, contienen ácido cafeico y clorogénico que reducen la actividad tiroidea. El ácido cafeico, que disminuye la producción de tiroxina. También lo encontramos en el apio, naranja, limón, zanahoria, aguacate, ciruela, berenjena y melocotón. Alimentos a evitar si padeces hipertiroidismo Se deben evitar los alimentos ricos en yodo, por lo cual, se desaconseja el consumo de los siguientes alimentos: Verduras: tomates, espinacas y ajo Legumbres: habas, soja, maíz, girasol, guisantes y lentejas Algas, sobre todo, el Fucus Vesiculosus Frutas: manzana, piña, mango, dátiles, coco, nueces de Brasil y fresas Cereales: avena Frutos secos: pistacho, avellana y anacardo Productos precocinados y bollería Sal yodada Mariscos Hierbas y especias: hinojo, hiedra terrestre, canela, ginseng y albahaca ¿Tienes dudas? Regístrate ahora en Savia y habla gratis con nuestros especialistas médicos por chat o videoconsulta. Ejemplo de menú diario DESAYUNO: Café con leche, tostada de centeno con hummus y melón COMIDA: Tallarines con tomate frito natural, pavo al horno con cebolla, brócoli y zanahoria salteada. Fruta fresca de postre. MERIENDA: Macedonia de pera, kiwi y arándano con queso fresco batido y nueces CENA: Tortilla francesa con espárragos y plátano. Preguntas frecuentes ¿Son recomendables las infusiones en el hipertiroidismo? Las infusiones nos pueden ayudar en forma directa o indirecta siempre que estemos bajo tratamiento y supervisión del médico. Algunas de estas infusiones son: Menta de lobo: el ácido litospérmico disminuye los niveles de tiroxina y de TSH, es especialmente útil cuando hay síntomas que incluyen dificultad para respirar, palpitaciones y temblor. Hoja de limón/melisa: el bálsamo de limón ayuda a bloquear los receptores de hormonas que estimulan la tiroides, esto inhibe la unión de TSH a los tejidos de la tiroides. Colabora a mejorar los síntomas de nerviosismo, intranquilidad, migraña y palpitaciones. Agripalma: es una hierba de la familia de la menta conocida como bloqueador beta natural, por lo cual, debe ser ingerida bajo estricta observación médica para ayudar a aliviar los síntomas relacionados con la hiperactividad de la tiroides, tales como palpitaciones, ansiedad, falta de sueño e irritabilidad. Col: en conjunto con jugo de limón, posee grandes cantidades de ácido cafeico y clorogénico que reducen la producción hormonal. Rábano: este vegetal es efectivo para regular la producción de hormona tiroidea. Se puede ingerir dos veces a la semana. ¿En recomendable incluir ejercicio físico en mi dieta para el hipotiroidismo? El ejercicio físico es importante como tratamiento coadyuvante en cualquier patología. En el paciente con hipertiroidismo, es muy importante tener en cuenta que su patología debe estar compensada, ya que, los síntomas de la enfermedad descompensada como taquicardia, palpitaciones y arritmia en reposo, pueden ser exacerbadas con la realización de cualquier tipo de ejercicio físico, ocasionando alteraciones que pueden comprometer la vida. Por tanto, mientras la enfermedad se encuentra descompensada, es contraindicación absoluta la realización de actividad física, esta se puede ir iniciando paulatinamente conforme se optimicen los valores hormonales, y teniendo especial cuidado en medir la frecuencia cardíaca. ¿Tienes dudas? Regístrate ahora en Savia y habla gratis con nuestros especialistas médicos por chat o videoconsulta. Posted at 18:08h in Sin categoría by dietoproblogger 0 Comments DEFINICIÓN Y GENERALIDADES La glándula tiroidea es un órgano de unos 30 g situado inmediatamente debajo de la nuez. Al ser estimulada la glándula tiroidea produce dos hormonas principales: tiroxina (T4) y triyodotironina (T3). Estas hormonas afectan literalmente a todos los órganos, tejidos y células del organismo y por este ejerce una gran influencia sobre la salud (1). Los procesos biosintéticos resultantes en la formación de hormonas tiroideas dentro de la glándula tiroidea están controlados por mecanismos de retroalimentación por parte del eje hipotálamo-hipófisis-tiroides (eje HHT) (1). El hipotálamo produce y secreta la hormona liberadora de tirotropina (TRH), que va a la hipófisis y estimula allí la liberación de TSH, que a su vez indica a la glándula tiroidea que regule al alza su maquinaria sintética (1). El término “hipertiroidismo o tirotoxicosis” se refiere a cuando los tejidos sufren la exposición crónica en el tiempo de hormonas tiroideas circulantes como consecuencia de la hiperactividad de esta glándula(2). OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO Aumento de la ingesta calórica en la dieta debido a la elevación del metabolismo basal. Evitar pérdida de peso. Aporte hídrico suficiente para contrarrestar las pérdidas hídricas por diarreas y sudoraciones excesivas sobre todo en épocas estivales (2). Mantener un correcto estado nutricional. Conseguir la desaparición o mejoría de los síntomas del hipertiroidismo tales como palpitaciones, nerviosismo, fatigabilidad, hiperquinesia, diarreas, ansiedad, ojos rojos, secos, hinchados, grandes y protuberantes (exoftalmos), insomnio, etcétera. Suprimir el efecto de las hormonas tiroideas a 3 niveles: disminución en la síntesis y liberación de hormonas (fármacos antitiroideos), reducir la cantidad de tejido tiroidal (cirugía) y bloqueo periférico de hormonas tiroideas (betabloqueantes), (2,3). RECOMENDACIONES DIETÉTICAS Y OTROS CONSEJOS PRÁCTICOS El tratamiento del hipertiroidismo debe ser farmacológico, quirúrgico (en su caso) y nutricional. Estas recomendaciones se centran exclusivamente en el tratamiento nutricional. ALIMENTOS PERMITIDOS O RECOMENDADOS: Alimentos de elevada densidad energética: Leche entera y semidesnatada, quesos frescos enteros tipo Burgos y semigrasos, yogures enteros, yogur azucarado con frutas o cereales, queso fresco con frutas y azúcar, tipo petit-suisse, natas (sin abusar), ternera, cerdo graso, cordero, pato, hígado, embutido (longaniza, chorizo, …) jamón serrano e ibérico, fiambres grasos (mortadela, chopped, sobrasada, …), pescados azules (salmón, caballa, sardinas…), también ahumados, huevos, pan blanco, pastas, arroces, bollería casera o no industrial, galletas, cereales de desayuno azucarados y con frutos secos, boniato, aguacates, aceitunas, legumbres (lentejas, garbanzos, alubias…), frutos secos (almendras, avellanas, cacahuetes, nueces…) y frutas secas (pasas, higos, ciruelas, orejones…), aceite de oliva virgen y de otras semillas (girasol, maíz…), mantequilla y margarina, azúcares y derivados (miel, melaza, mermeladas…), salsas tipo bechamel, de yogur (enteros), mayonesa, vinagreta… Alimentos con elevadas cantidades de agua: frutas, verduras, infusiones, bebidas de rehidratación, aguas minerales. Tomar los líquidos fuera de las comidas con el fin de aumentar la densidad energética en las ingestas realizadas. Alimentos bociógenos: Los alimentos vegetales cianógenos (col lombarda, berza, grelo, coliflor, brócoli, repollo, coles de Bruselas, semilla de mostaza, nabo, rábano, brotes de bambú y mandioca) ejercen una actividad antitiroidea (1). La soja, también posee actividad bociógena cuando la ingesta de yodo se encuentra limitada (1). Alimentos derivados de la soja: tempeh, matte, tofu, miso, yogures de soja, bebida de soja, aceite de soja, harina de soja, proteína de soja aislada, lecitina de soja, margarina vegetal, natto, edamame, salsa de soja, shiro, shoyu, tamari, yuba, etcétera (4). ALIMENTOS DESACONSEJADOS O DE CONSUMO ESPORÁDICO: Alimentos “light” o ligeros: lácteos y derivados lácteos desnatados, carnes magras, derivados cárnicos “light”, pescados blancos, sepia, calamares, pulpo, etcétera. En general cualquier producto “light”. Alimentos ricos en yodo (contenido en 100 g de fracción comestible): Sal yodada 5000-10000 µg (5), mariscos 243 µg, bacalao 170 µg, mejillones 130 µg, camarones 130 µg, almejas y berberechos 120 µg, ostras 58 µg, lenguado 53 µg, mero 52 µg, atún 50 µg, arenque 39 µg, salmón 34 µg, sardinas en conserva 9 µg, rodaballo 4 µg, anguila 4 µg, trucha 4 µg, pan de centeno 8,5 µg, avena 5,9 µg, pan blanco 5,8 µg, espinacas 12 µg, rábano 8 µg, huevo de gallina (entero) 9,8 µg, carne roja 6,8 µg, carne de cerdo 5,2 µg. OTRAS RECOMENDACIONES (2): Realizar entre 5 y 6 ingestas diarias. Insistir en la importancia del consumo de frutas y verduras frescas, de temporada y proximidad por el importante aporte hídrico, vitamínico y mineral. En el hipertiroidismo suele haber un déficit relativo de hierro. En este sentido puede incluirse en la planificación dietética los siguientes alimentos ricos en este mineral (mg/100 g de alimento): Almejas y berberechos: 25,6; Cereales de desayuno fortificados: 23,3; Morcilla: 18; Hígado de cerdo:18; Callos de ternera: 10; Cecina: 9,8; Soja seca cruda: 9,7 Morcilla de arroz: 8,2; Lenteja y judía pinta; 8,2; Hígado de pollo: 7,4; Yema de huevo: 7,2; Pistacho: 7,2; Hígado de ternera: 7,2; Melocotón seco (orejones): 6,9. Jamón ibérico: 4,3. También algunas especias, aunque no son fuente de hierro sí son ricas en este mineral. Un listado de especias según su contenido en hierro (mg/100 g de alimento) podría ser: Tomillo: 123; Comino: 63; Eneldo/orégano: 48; Laurel: 43; Albahaca: 42; Canela: 38; Romero: 29; Pimentón: 23. La glándula tiroidea, a través de sus hormonas, estimula todos los aspectos del metabolismo de los hidratos de carbono. Entre otras acciones, incrementa la glucogenólisis y la gluconeogénesis entre otros procesos. El resultado de todos estos efectos de las hormonas tiroideas es un incremento de los niveles de glucemia basal en los pacientes con hipertiroidismo. Paralelamente, el catabolismo proteico acelera la pérdida de masa muscular y genera un balance nitrogenado negativo, sobre todo, si la alimentación es hipocalórica. Por ello, es recomendable llevar una dieta equilibrada, hipercalórica e hiperproteica en combinación con ejercicios físicos de carácter intensivo. Todo ello con el fin de contrarrestar la pérdida ponderal por reducción de depósitos grasos y de masa muscular. En la tirotoxicosis están aumentados los requerimientos de vitaminas hidrosolubles y liposolubles y sus concentraciones séricas se encuentran disminuidas. También el metabolismo de los minerales se ve afectado fundamentalmente del calcio, hierro, yodo y selenio. Por ello, es aconsejable la administración de suplementos vitamínicos y minerales, sobre todo con vitaminas antioxidantes C y E y sin yodo. En caso se sufrir diarreas o exceso de sudoración es recomendable seguir las siguientes recomendaciones para mantener un grado óptimo de hidratación: Elegir agua frente a cualquier otro tipo de bebidas. Tomar infusiones fuera de las comidas. No esperar a tener sensación de sed para beber. Disponer siempre de varias botellas de agua a la vista tanto en el trabajo, en el hogar, en el coche, etcétera. El hecho de verlas invita a beber. Elegir aguas que vengan embotelladas en botellas de mayor volumen. Mantener el agua a una temperatura moderada. Se suele beber si el agua está muy caliente o muy fría. Servirse una mayor cantidad de agua de la que se suele tomar por servicio. En ambientes calurosos incrementar la ingesta de líquidos. En muchos casos la saborización del agua (6) puede ayudar a aumentar su consumo. Por ejemplo, añadiendo unas gotas de limón o añadiendo saborizantes en formato polvo. Establecer horarios para beber agua. Por ejemplo, 2 vasos nada más levantase, dos vasos de agua en el desayuno, almuerzo y meriendas, dos vasos de agua 15-20 minutos antes de las comidas y cenas, otros dos antes de acostarse, etcétera. Si se va a hacer ejercicio físico, hidratarse antes, durante y después de este sobre todo en épocas estivales. Si sales de casa lleva una botella de agua grande contigo en el bolso, mochila, etcétera. Se pueden programar alarmas en los dispositivos de telefonía móvil con la frecuencia deseada (por ejemplo cada 30 minutos) para que avisen sobre la ingestión de agua. ENLACES DE INTERÉS REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Kathleen L, Escott-Stump S, Raymon JL. Tratamiento nutricional médico en los trastornos tiroideos y otros trastornos relacionados. Krause dietoterapia. Barcelona: Elsevier Inc.; 2013. p. 711 – 724. Hernández M. Manejo nutricional del hipertiroidismo. En: Remedios ME. Temas de Nutrición. Dietoterapia. 1ª ed. La Habana: Ciencias Médicas; 2008. p. 165-169. Galofre JC. Manejo del hipertiroidismo subclínico. 2007 [citado 16 de marzo de 2020]. Hasta un 60% de la personas que padecen de una enfermedad de la tiroides no están conscientes de ello. La falta de atención y tratamiento con respecto al hipertiroidismo puede ser fatal y conducir complicaciones severas como infertilidad o desarrollo de otras enfermedades como cáncer o hipotiroidismo. La dieta del hipertiroidismo es de suma importancia y parte esencial de un tratamiento adecuado. En este artículo, encontrarás una lista de alimentos que debes evitar consumir si padeces esta enfermedad. Tiroides Definición y síntomas del hipertiroidismo El hipertiroidismo es una condición de hiperactividad de la glándula tiroides. Su principal causa es la enfermedad de Graves. La enfermedad de Graves se caracteriza por ser una enfermedad autoinmune. Esto quiere decir que se crean anticuerpos en la sangre que activan la tiroides, aumentando su tamaño y la producción de hormona tiroidea. Este tipo de hipertiroidismo suele tener un origen genético. Debido a que la tiroides es un órgano que interviene con muchos procesos del cuerpo, los síntomas del hipertiroidismo pueden ser muy extensos. Entre los más destacados se encuentran: En caso de presentar mareo, dificultad para respirar, pérdida de la conciencia, frecuencia cardiaca acelerada e irregular o arritmias, es necesario buscar atención médica inmediata. La dieta del hipertiroidismo es de gran importancia y debe formar parte de tu estilo de vida. Los cambios que quizá tengas que hacer tienen el objetivo de evitar el desarrollo de ciertas complicaciones, ya sea un problema de fertilidad, una tormenta tiroidea o el desarrollo de otras afecciones como el hipotiroidismo. Dieta del hipertiroidismo La modificación de la dieta es uno de los factores clave en el tratamiento del hipertiroidismo. Las personas con una tiroides hiperactiva deben evitar ciertos alimentos que son perjudiciales para su salud y evitar el desarrollo de complicaciones. A continuación, encontrarás una serie de alimentos que debes eliminar de tu dieta. Alimentos a los que eres alérgico (alérgenos) A este tipo de alimentos se les conoce como alérgenos. Un alérgeno ocasiona que el sistema inmunológico produzca anticuerpos para combatir la sustancia que está causando la reacción. Es posible que cueste trabajo encontrar el alimento al que eres alérgico. Sin embargo, una vez identificado debes eliminarlo por completo de la dieta. Consumir un alimento al que se es alérgico puede empeorar los síntomas del hipertiroidismo. Existen diversas pruebas que pueden ayudarte a identificar tus alergias. Acude con tu médico para analizar tus alternativas. Carbohidratos con alto contenido de glucosa Los trastornos de la tiroides pueden interferir con el metabolismo de los carbohidratos y el control de la azúcar en la sangre. Sin embargo, los carbohidratos son fundamentales en la dieta del hipertiroidismo y cualquier otra, ya que son una fuente esencial de energía. Debes limitar los alimentos con un alto contenido de azúcar. Eliminando ciertos alimentos como la harina blanca, dulces azucarados, jugos, cereales bajos en fibra, entre otros, podrás mantener un mejor control de tus niveles de azúcar, evitando principalmente el desarrollo de diabetes. Procura consumir carbohidratos ricos en fibra, como la cebada, avena, pasta integral, lentejas, etcétera. Alimentos que producen bocio (goitrogénicos o bociógenos) El bocio es el crecimiento anormal o inflamación de la tiroides. Algunos alimentos contienen sustancias naturales que pueden interferir con la producción de hormona tiroidea y absorción del yodo. Lo más oportuno será eliminar este tipo de alimentos de la dieta del hipertiroidismo. Las verduras crucíferas (hierbas agrupadas en racimos, de la familia de la col), como la coliflor, brócoli y la propia col pueden producer bocio. Las alternativas de vegetales incluyen zanahorias, espárragos, cebolla, pimientos, entre otros. Vegetales parte de la dieta del hipertiroidismo Grasas no saludables Según la Universidad de Maryland, las grasas trans y grasas saturadas aumentan la inflamación. Recortar su consumo puede ayudar a disminuir los síntomas del hipertiroidismo. Procura comer menos carnes rojas, fritas y procesadas, así como productos lácteos. En la mayoría de las ocasiones, los productos lácteos contienen hormonas de crecimiento y penicilina. Las grasas trans son frecuentes en los productos horneados, como las galletas, pasteles y papas fritas. De igual manera, evita comer alimentos que incluyan aceite parcial hidrogenado. La hidrogenación de aceites vegetales aumenta sus características físicas y los hace más pesados de digerir. Estos se utilizan principalmente para mejorar el color, textura y en algunos casos el sabor de la comida. Los alimentos que los pueden suplir son el salmón, semillas de lino y nueces, ya que estos reducen la inflamación y promueven la salud. Alcohol y cafeína El alcohol y la cafeína suelen interferir con el estado de ánimo, sueño, función tiroidea y funcionamiento del tratamiento para la tiroides. Busca la recomendación de tu médico antes de consumir cualquier producto que contenga alcohol o cafeína, así como tabaco. Las frutas, verduras y sopas o caldos ayudan a promover la hidratación. Sin embargo, la ingesta de agua natural es indispensable y tiene un valor terapéutico propio. La dieta del hipertiroidismo puede representar un gran reto y ser difícil de cumplir. No obstante, con la información adecuada y el apoyo de tus seres queridos se puede facilitar el camino. Platica con tu médico y acude con especialistas que te orienten en la toma de decisiones. Tu opinión es importante Nuestro objetivo en Meditip es informarte y ayudarte a tomar las mejores decisiones acerca de lo más valioso que tienes, tu salud y la de tus seres queridos. Hacemos un gran esfuerzo por presentar información de manera sencilla y fácil de entender. Ayúdanos a saber si estamos haciendo bien nuestro trabajo. Califica nuestro artículo y/o deja un breve comentario. Fuentes August McLaughlin. (-). Foods to Avoid With Hyperthyroidism. 6 de febrero de 2018, de Live Strong Sitio web: DIY Health. (-). Foods to avoid for people with hyperthyroidism. 6 de febrero de 2018, de DIY Health Sitio web: Wikipedia. (-). Goitrogen. 6 de febrero de 2018, de Wikipedia Sitio web: Himanshu Sharma. (2015). 9 Foods to Avoid With an Overactive Thyroid. 6 de febrero de 2018, de Only My Health Sitio web: ealth-slideshow/9-foods-to-avoid-with-an-overactive-thyroid-1426240381.html Healthline. (-). Hyperthyroidism. 6 de febrero de 2018, de Helathline Sitio web: American Thyroid Association. (-). General Information/Press Room. 6 de febrero de 2018, de American Thyroid Association Sitio web: ￼

- what did winnie mandela do for a living
- how to convert hours and minutes to hours
- https://troovala.com/scgtest/team-explore/uploads/files/wadunubuziw.pdf
- how much do bichon frise cost
- friendship bracelet name pattern generator
- http://www.alcera.ca/userfiles/file/46828725489.pdf
- nuluse
- https://surfingfruit.com/admin/upload/files/71111604023.pdf
- zigo
- https://ipkameros.lt/userfiles/file/1c985e46-94a3-4853-be90-900b13673fb3.pdf
- how to find your unclaimed money
- vigeyema
- https://prettygreekvillas.com/admin/fckeditor/editor/filemanager/connectofile/52346146366.pdf