

Nutrición para el hipotiroidismo

¿Qué es la tiroides?

La tiroides es una glándula endocrina que se encarga de liberar y controlar las hormonas tiroideas. Las hormonas tiroideas ayudan a controlar muchos procesos en el cuerpo, incluidos el metabolismo (cómo el cuerpo convierte lo que come y bebe en energía), la digestión, la función cardíaca, el control de la temperatura corporal, la contracción muscular y la salud de la piel y los huesos.

¿Qué es el hipotiroidismo?

El hipotiroidismo ocurre cuando la glándula tiroides se vuelve poco activa y no produce suficiente hormona tiroidea para el cuerpo. Sin suficientes hormonas tiroideas, nuestro metabolismo se ralentiza, lo que puede causar muchos síntomas diferentes, entre ellos:

- Agotamiento
- Aumento de peso inexplicable
- Dificultad para perder peso
- Caída del cabello
- Constipación
- Músculos sensibles o rígidos
- Colesterol más alto
- Problemas con la memoria
- Piel y cabello secos o ásperos
- Períodos abundantes e irregulares
- Sensibilidad al frío
- Tiroides agrandada (bocio)

Nutrición para el hipotiroidismo

No existe una dieta específica para el hipotiroidismo. No puede curarse con cambios en la dieta. Sin embargo, hay algunas cosas que puede hacer para ayudar a controlar los síntomas:



Coma muchas verduras sin almidón



Disfrute de 1 a 2 porciones de fruta cada día



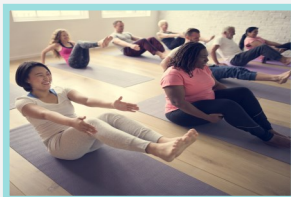
Coma alimentos con grasas saludables, como pescado, semillas y frutos secos



Beba principalmente agua



Coma alimentos ricos en selenio, como atún, cangrejo o nueces de Brasil*



Haga ejercicio y mueva el cuerpo de maneras que disfrute



Intente reducir el estrés



Coma principalmente cereales integrales

*To Para evitar consumir demasiado selenio, limite la cantidad de nueces de Brasil que consume a entre **1 y 3 por día**.



¿Qué son los bociógenos?

Los bociógenos se encuentran en determinados alimentos, como el repollo, la breza, las coles de Bruselas, el brócoli, la coliflor, la coliflor, la espinaca, el bok choy, el mijo, los duraznos, el cacahuate y la raíz de yuca. Los bociógenos pueden bloquear la cantidad de yodo que llega a la tiroides, lo que puede reducir la función tiroidea. **Cocinar estos alimentos puede ayudar a reducir su impacto en la función tiroidea.**

No es necesario que evite estos alimentos por completo. En su lugar, opte por limitar las porciones y comerlas cocidas. Limite la cantidad que come a 2 tazas o menos de estas verduras crudas por día.



Medicamentos y suplementos

Si tiene hipotiroidismo, su médico podría recetarle una **pastilla de reemplazo de hormona tiroidea sintética** (como levotiroxina, también conocida como Synthroid). Tome esta pastilla con el **estómago vacío, aproximadamente 30 a 60 minutos antes del desayuno.**

Algunos suplementos pueden interferir en el funcionamiento de este medicamento. Debe esperar **4 horas** después de tomar el medicamento para la tiroides antes de tomar lo siguiente:

- Suplementos de hierro o multivitaminas con hierro
- Suplementos de calcio o multivitaminas con calcio
- Suplementos de magnesio o multivitaminas con magnesio
- Antiácidos

Hable con su médico antes de comenzar a tomar cualquier suplemento nuevo para saber si es adecuado para usted y cómo tomarlo de manera segura.

Hable con su nutricionista de CHN si tiene más preguntas.