

La Mejor Dieta para La Tiroides



Una dieta rica en pescado.

La dieta rica en proteínas de origen animal en concreto de pescado, esta basada principalmente en plantas marinas, pescados incluyendo los mariscos.

- Existen variaciones de lo que se conoce como dieta pescetariana , pero todas coinciden en que excluyen la carnes, las aves, pero algunas incluyen otros productos animales como huevos, lácteos y miel.
- Estudios sugieren que los pescetarianos tienden a tener un IMC más bajo y una mejor calidad de la dieta, en comparación con los vegetarianos.
- Pero esta dieta es particularmente beneficiosa para las personas con problemas de tiroides como el hipotiroidismo, ya que fomenta el consumo de mariscos ricos en selenio, un mineral que es esencial para la producción de hormonas tiroideas.
- Además, pescados como el bacalao y el atún pueden ayudar a proteger contra la deficiencia de yodo, otro factor que puede contribuir a los problemas de tiroides.
- Sin embargo, ten en cuenta que esta dieta puede no ser necesariamente adecuada para todas las afecciones de las tiroides, y aquellos con afecciones como la enfermedad de Hashimoto o Graves (que puede dar lugar al Hipertiroidismo) pueden beneficiarse de un patrón dietético individualizado adaptado a tus necesidades.
- Si crees que te puedes beneficiar de mover tu estilo de alimentación hacía una dieta pescetariana, consulta con tu medico y toma los primeros pasitos para ir incorporando más pescados e ir eliminando la carne de tu dieta. Para obtener más información sobre el tema y cómo incorporarlo a tu rutina diaria, consúltame [Merce Tur](#)

Hola ☐ Si te gusta lo que publico y quieres profundizar mas únete a mi grupo Gratis, donde aprendemos y compartimos junt@s "[Los 3 Pilares de las Dietas y Nutrición](#)".