

# Hipotiroidismo: cuida tu tiroides

Alimentos que **aportan yodo, selenio y zinc**, los minerales que necesita la tiroides. Una dieta equilibrada apoya el tratamiento, pero no lo sustituye.



## Pescado y marisco

Recomendado

Ricos en yodo y selenio, claves para la tiroides.



## Algas (con moderación)

Recomendado

Muy ricas en yodo; en poca cantidad, no a diario.



## Sal yodada

Recomendado

Forma sencilla de cubrir el yodo necesario.



## Huevos

Recomendado

Aportan yodo y selenio de calidad.



## Nueces de Brasil (selenio)

Recomendado

1-2 al día cubren el selenio; no más.



## Lácteos

Recomendado

Buena fuente de yodo en nuestra dieta.



### La clave: yodo, selenio y tomar bien la pastilla

El pescado, el marisco, los lácteos y la sal yodada cubren el yodo; las nueces de Brasil, el selenio. Toma la levotiroxina en ayunas y espera 30-60 min antes de desayunar o tomar café para que se absorba bien.

# Hipotiroidismo: cuida tu tiroides

Alimentos que **aportan yodo, selenio y zinc**, los minerales que necesita la tiroides. Una dieta equilibrada apoya el tratamiento, pero no lo sustituye.



## Carne magra y aves

Recomendado

Proteína y zinc, necesarios para la tiroides.



## Legumbres

Recomendado

Zinc y proteína vegetal; bien cocidas.



## Fruta y verdura variada

Recomendado

Antioxidantes y micronutrientes de apoyo.



## Cereales integrales

Recomendado

Energía y fibra; ayudan con el peso y el tránsito.



## Marisco (gambas, mejillones)

Recomendado

Yodo y zinc; buenos aliados de la tiroides.



## Semillas de calabaza

Recomendado

Aportan zinc, útil para la función tiroidea.



### La clave: yodo, selenio y tomar bien la pastilla

El pescado, el marisco, los lácteos y la sal yodada cubren el yodo; las nueces de Brasil, el selenio. Toma la levotiroxina en ayunas y espera 30-60 min antes de desayunar o tomar café para que se absorba bien.

# Hipotiroidismo: cuida tu tiroides

Alimentos y hábitos que **interfieren en la tiroides o en la medicación**. No hay que eliminarlos, sino separarlos de la pastilla y evitar excesos.



## Soja junto a la medicación

Con moderación

Puede interferir en la absorción de la levotiroxina; sepárala.



## Crucíferas crudas en exceso

Con moderación

Col, brócoli y coliflor crudas son bocígenas; cocidas, sin problema.



## Café junto a la pastilla

Con moderación

Reduce la absorción; espera 30-60 min tras la levotiroxina.



## Suplementos de calcio/hierro con la pastilla

Con moderación

Interfieren en la absorción; sepáralos varias horas.



## Exceso de algas / yodo

Con moderación

Demasiado yodo también perjudica; evita los excesos.



## Ultraprocesados

Evitar

Favorecen el aumento de peso, ya frecuente en hipotiroidismo.



## Ojo con la absorción de la levotiroxina

Café, soja, calcio, hierro y mucha fibra reducen la absorción del fármaco: sepáralos al menos 30-60 min (varias horas el calcio y el hierro). Las crucíferas solo son bocígenas crudas y en gran cantidad; cocidas no hay problema.

# Hipotiroidismo: cuida tu tiroides

Alimentos y hábitos que **interfieren en la tiroides o en la medicación**. No hay que eliminarlos, sino separarlos de la pastilla y evitar excesos.



## Azúcar y dulces

Con moderación

Calorías vacías; cuida el peso.



## Fritos y comida rápida

Evitar

Muy calóricos; dificultan el control del peso.



## Alcohol

Con moderación

Puede afectar a la función tiroidea; modéralo.



## Mijo

Con moderación

Cereal bocígeno; no lo tomes a diario.



## Bollería

Evitar

Azúcar y grasa; favorecen el aumento de peso.



## Exceso de fibra junto a la pastilla

Con moderación

Puede reducir la absorción del fármaco; sepáralos.



## Ojo con la absorción de la levotiroxina

Café, soja, calcio, hierro y mucha fibra reducen la absorción del fármaco: sepáralos al menos 30-60 min (varias horas el calcio y el hierro). Las crucíferas solo son bocígenas crudas y en gran cantidad; cocidas no hay problema.