

Hipertiroidismo: tiroides acelerada

Alimentos que **aportan energía, proteína y calcio**, necesarios porque el hipertiroidismo acelera el metabolismo y desgasta músculo y hueso.



Verduras crucíferas (col, brócoli)

Recomendado

Pueden frenar algo la tiroides hiperactiva.



Proteína abundante

Recomendado

El hipertiroidismo 'quema' músculo; repón.



Lácteos (calcio)

Recomendado

Protege el hueso, en riesgo por el hipertiroidismo.



Cereales integrales

Recomendado

Energía extra que se necesita.



Legumbres

Recomendado

Proteína y energía.



Frutos secos

Recomendado

Calorías densas y saludables.



La clave: cubrir el gasto y cuidar el hueso

La tiroides acelerada quema mucha energía y desgasta músculo y hueso: come suficiente, con proteína abundante y calcio. Controla el yodo (sin excesos) y reduce estimulantes. Sigue siempre el tratamiento médico.

Hipertiroidismo: tiroides acelerada

Alimentos que **aportan energía, proteína y calcio**, necesarios porque el hipertiroidismo acelera el metabolismo y desgasta músculo y hueso.



Fruta y verdura

Recomendado

Antioxidantes; pérdidas aumentadas.



Pescado y huevo

Recomendado

Proteína de calidad.



Aceite de oliva

Recomendado

Energía saludable extra.



Agua abundante

Recomendado

El metabolismo acelerado deshidrata.



Lácteos y verduras (calcio/vit D)

Recomendado

Cuidan el hueso.



Comidas frecuentes

Recomendado

Cubren el gasto aumentado.



La clave: cubrir el gasto y cuidar el hueso

La tiroides acelerada quema mucha energía y desgasta músculo y hueso: come suficiente, con proteína abundante y calcio. Controla el yodo (sin excesos) y reduce estimulantes. Sigue siempre el tratamiento médico.

Hipertiroidismo: tiroides acelerada

Alimentos a **controlar**: exceso de yodo (sal yodada, algas, marisco) y estimulantes (cafeína), que empeoran los síntomas.



Sal yodada y algas

Evitar

El exceso de yodo empeora el hipertiroidismo.



Marisco en exceso (yodo)

Con moderación

Rico en yodo; modéralo.



Cafeína

Con moderación

Empeora el nerviosismo y las palpitaciones.



Bebidas energéticas

Evitar

Estimulantes; malas con taquicardia.



Alcohol

Con moderación

Interfiere y deshidrata.



Suplementos de yodo

Evitar

Contraindicados sin control médico.



Ojo con el yodo y los estimulantes

El exceso de yodo (algas, suplementos, mucho marisco) puede empeorar el hipertiroidismo. La cafeína y las bebidas energéticas aumentan el nerviosismo y las palpitaciones. Modéralos.

Hipertiroidismo: tiroides acelerada

Alimentos a **controlar**: exceso de yodo (sal yodada, algas, marisco) y estimulantes (cafeína), que empeoran los síntomas.



Ultraprocesados

Con moderación

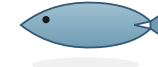
Pobres nutricionalmente.



Azúcar y dulces

Con moderación

Picos; mejor energía estable.



Pescado azul ahumado salado

Con moderación

Sal y yodo.



Refrescos con cafeína

Con moderación

Estimulantes.



Picante en exceso

Con moderación

Puede aumentar el malestar.



Té fuerte

Con moderación

Cafeína/teína; modéralo.



Ojo con el yodo y los estimulantes

El exceso de yodo (algas, suplementos, mucho marisco) puede empeorar el hipertiroidismo. La cafeína y las bebidas energéticas aumentan el nerviosismo y las palpitaciones. Modéralos.