

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON HIPERTIROIDISMO

- Dieta sana, variada y equilibrada
- Comer siempre a la misma hora
- Hacer 5 comidas al día
- Consumir 8 vasos de agua pura al día
- Mantener un peso saludable
- Hacer ejercicio físico 30 minutos diarios.
- Restringir las grasas
- Consumir alimentos integrales
- Lácteos descremados
- Las carnes blancas como el pollo (sin piel ni grasa)
- Consumir frutas y verduras diariamente.

CITAS Y UBICACIÓN

Bienestar Estudiantil

Tercer Nivel

Teléfonos:

24439633 - Ext. nutrición 1167

Disfunción Tiroidea



Elaborado por :
Paola Alejandra Toledo
Práctica Integrada
2013

Revisado Por:
Licda. Maholia Rosales
Dr. Saúl Rojas - Dr. Roderico Guerra

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



HIPERTIROIDISMO



BIENESTAR ESTUDIANTIL
UNIDAD DE SALUD
ÁREA MÉDICA
ESCUELA DE NUTRICIÓN

HIPERTIROIDISMO

¿Que es?

Es la producción en exceso de hormonas tiroideas por la glándula tiroides, también llamado tirotoxicosis. La glándula tiroides es un órgano importante del sistema endocrino y se localiza en la parte de enfrente del cuello, justo por debajo de la laringe. La glándula produce las hormonas tiroxina (T4) y triyodotironina (T3), las cuales controlan la forma en que cada célula del cuerpo usa la energía. Este proceso se denomina metabolismo.

¿Cuales son las causas?

- **Tiroiditis subaguda:** Una inflamación de la tiroides, generalmente causada por un virus
- **Nódulos en la tiroides:** Masas en la tiroides que pueden secretar un exceso de hormona tiroidea
- **Tiroiditis linfocítica:** Una inflamación no dolorosa causada por los linfocitos (un tipo de glóbulo blanco) dentro de la tiroides.
- **Tiroiditis posparto:** Tiroiditis linfocítica que se desarrolla al poco tiempo después de haber tenido un embarazo.

Síntomas

Hiperactividad, Irritabilidad, Intolerancia al calor, Fuertes palpitaciones, Fatiga y debilidad, Pérdida de peso con aumento de apetito, Diarrea, Muchas ganas de orinar, Debilidad muscular, Disminución del deseo sexual, Disminución de los ciclos menstruales

Signos

Taquicardia, Aumentos de la frecuencia cardiaca descoordinado, Temblores, Bocio, Piel caliente y húmeda, Debilidad muscular, Problemas musculares, Respuesta palpebral lenta, Ginecomastia (aumento de los tamaños de las mamas),

Alimentos permitidos y prohibidos

Grupo de Alimentos	Permitidos	Prohibidos
Cereales	•Papas, plátanos, arroz, frijoles, avena, pastas, atoles, cereales de desayuno, yuca, camote, ichintal, ayote, tortilla y pan.	• Moderado consumo de pan dulce y galletas
Carnes	•Carne de res pollo y pesado, huevo y queso de todo tipo	• Moderado consumo de embutidos (salchicha, jamones, longanizas, etc.) y vísceras.
Leches	•Leche, yogurt e incaparina	Ninguno
Verduras	•Todas la verduras	• Moderar el consumo de coliflor, brócoli, repollo, nabos y rábanos.
Frutas	•Todas las frutas	Ninguno
Grasas	•Aceites de girasol, maíz, soya, oliva y canola, Aguacate, coco, crema, queso crema, margarina y mayonesa.	• Moderado el consumo de crema, mantequilla, mayonesa, margarina, manteca, tocino y chicharrones.
Azucares	•Azúcar granulada, jaleas, mermeladas, gelatinas, flanes y miel	• Bebidas alcohólicas y gaseosas.