

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON HIPOTIROIDISMO

- 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



Elaborado por :
Paola Alejandra Toledo
Práctica Integrada
2013

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

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



HIPOTIROIDISMO



BIENESTAR ESTUDIANTIL
UNIDAD DE SALUD
AREA MEDICA
ESCUELA DE NUTRICIÓN

Hipotiroidismo

¿Que es?

Es la baja producción de hormonas tiroideas por la glándula tiroides.

¿Cuales son las causas?

1. Deficiencia de yodo.
2. Causado por defectos del sistema inmune.
3. Por mala practica medica
4. Irradiación externa del cuello para tratamiento de cáncer.
5. Fármacos: con exceso de yodo.
6. Hereditario o ausencia de glándula tiroides.
7. Por tumores, cirugía o irradiación, traumatismos.

Síntomas

Cansancio, debilidad, sequedad de la piel, sensación de frio, caída de cabello y uñas, dificultad para concentrarse y mala memoria, estreñimiento, aumento de peso y escaso apetito, voz ronca, déficit auditivo y amenorrea.

Alimentos permitidos y prohibidos

Grupo de Alimentos	Permitidos	Prohibidos
Cereales	<ul style="list-style-type: none">• Cereales, productos de cereales, condimentos, pan de maíz, pan dulce, pan blanco, galletas saldas, galletas dulces, arroz, garbanzos.	<ul style="list-style-type: none">• En relaciones adecuadas todos se encuentran permitidos.
Carnes	<ul style="list-style-type: none">• Pollo sin piel, pescado, res, huevo y queso fresco, queso kraft blanco, queso cottage, ricotta o requesón, jamón bajo en grasa, salchichas pequeñas de pavo o pollo, atún en agua.	<ul style="list-style-type: none">• Cerdo, no mas de tres huevos a la semana, pescado con mucha grasa.
Leches	<ul style="list-style-type: none">• Leche, yogurt descremado	<ul style="list-style-type: none">• Leche o yogurt entero
Verduras	<ul style="list-style-type: none">• Todas la verduras	<ul style="list-style-type: none">• Moderar el consumo de vegetales crudos como los siguientes: coliflor, brócoli, repollo, frijol de soya, nabos y rábanos.
Frutas	<ul style="list-style-type: none">• Todas las frutas	<ul style="list-style-type: none">• Ninguno
Grasas	<ul style="list-style-type: none">• Aceites de vegetal, aguacate.	<ul style="list-style-type: none">• Mantequilla o margarina, crema, manías, manteca.
Azucares	<ul style="list-style-type: none">• Azúcar granulada, jaleas, mermeladas, gelatinas, flanes y miel	<ul style="list-style-type: none">• Todas permitidas con moderación.

Signos

Piel seca, y áspera, labios gruesos, párpados edematosos y caídos, extremidades frías, pies, manos y pues hinchados, bradicardia, palidez, retraso en la relajación de reflejos, edema periférico, bra-