

Índice 

1. [¿Qué es el hipotiroidismo y cómo afecta el colesterol?](#)
2. [Dieta para el hipotiroidismo y el colesterol alto](#)
 1. [1. Incluye alimentos ricos en yodo](#)
 2. [2. Opta por alimentos ricos en ácidos grasos omega-3](#)
 3. [3. Evita los alimentos procesados y las grasas saturadas](#)
 4. [4. Aumenta la ingesta de fibra](#)
 5. [5. Controla el consumo de sal y azúcar](#)

¿Qué es el hipotiroidismo y cómo afecta el colesterol?

El hipotiroidismo es una condición en la cual la glándula tiroides no produce suficiente cantidad de hormonas tiroideas, lo que ralentiza el metabolismo y puede llevar a problemas de peso. Además, esta disfunción hormonal puede afectar los niveles de colesterol en el organismo, aumentando el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Dieta para el hipotiroidismo y el colesterol alto

Cuando se trata de mantener una buena salud en presencia de hipotiroidismo y colesterol alto, una alimentación adecuada desempeña un papel fundamental. Aquí te presentamos una dieta recomendada que puedes seguir para cuidar de tu salud:

1. Incluye alimentos ricos en yodo

El yodo es un mineral esencial para el correcto funcionamiento de la tiroides. Algunos ejemplos de alimentos ricos en yodo son el pescado, los mariscos, las algas marinas, los lácteos y los huevos. Asegúrate de incluir estos alimentos en tu dieta regularmente.

2. Opta por alimentos ricos en ácidos grasos omega-3

Los ácidos grasos omega-3 son conocidos por sus propiedades antiinflamatorias y por su capacidad para reducir los niveles de colesterol. Puedes encontrarlos en alimentos como el salmón, las nueces, las semillas de chía y el aceite de oliva. Incorpora estos alimentos en tu dieta para obtener sus beneficios.

3. Evita los alimentos procesados y las grasas saturadas

Los alimentos procesados suelen contener grasas saturadas, azúcares añadidos y aditivos que pueden elevar los niveles de colesterol en sangre. Es importante evitarlos y optar por alimentos naturales y frescos. En lugar de grasas saturadas, elige grasas saludables presentes en alimentos como el aguacate, los frutos secos y el aceite de coco.

4. Aumenta la ingesta de fibra

La fibra ayuda a regular los niveles de colesterol y mejorar el tránsito intestinal. Algunas fuentes de fibra son los vegetales de hojas verdes, las frutas, los cereales integrales y las legumbres. Asegúrate de consumir una cantidad adecuada de fibra en tu dieta diaria.

5. Controla el consumo de sal y azúcar

El exceso de sal puede contribuir a la retención de líquidos y elevar la presión arterial, mientras que el consumo excesivo de azúcar puede aumentar los niveles de triglicéridos y colesterol en sangre. Trata de reducir la ingesta de sal y azúcar en tu alimentación diaria.

- Incluye pescado azul en tus comidas al menos dos veces por semana.
- Añade una porción de frutos secos a tus snacks diarios.
- Opta por alimentos integrales en lugar de refinados.
- Prepara tus comidas en casa utilizando aceite de oliva en lugar de grasas saturadas.
- Consume al menos cinco porciones de frutas y verduras al día.

Recuerda que antes de iniciar cualquier dieta, es fundamental consultar con un profesional de la salud para que evalúe tu situación particular y te brinde recomendaciones específicas.

¡Cuida de tu salud y mantén tu hipotiroidismo y colesterol bajo control a través de una alimentación adecuada!