



Mi Universidad

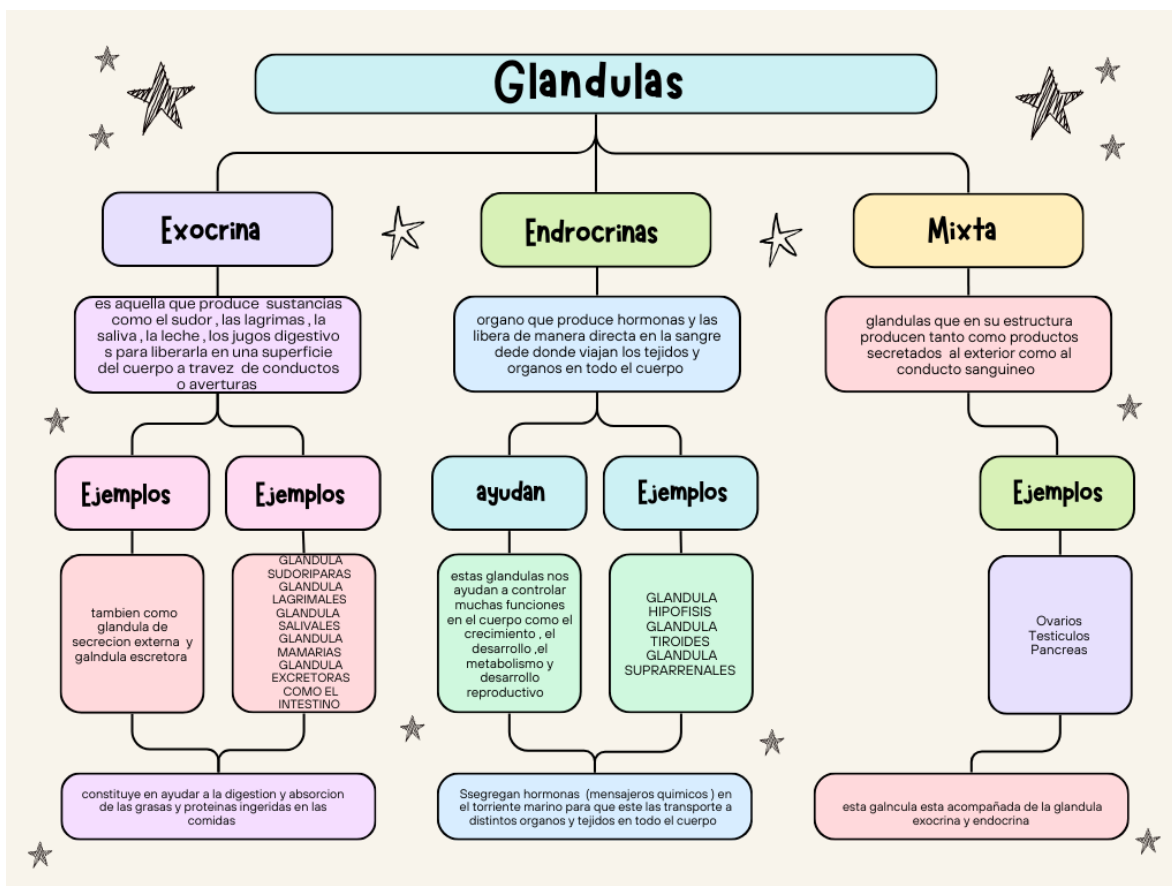
Nombre del Alumno: Zhulma Alejandra ramirez rodas

Nombre de la Materia: Fisiopatología

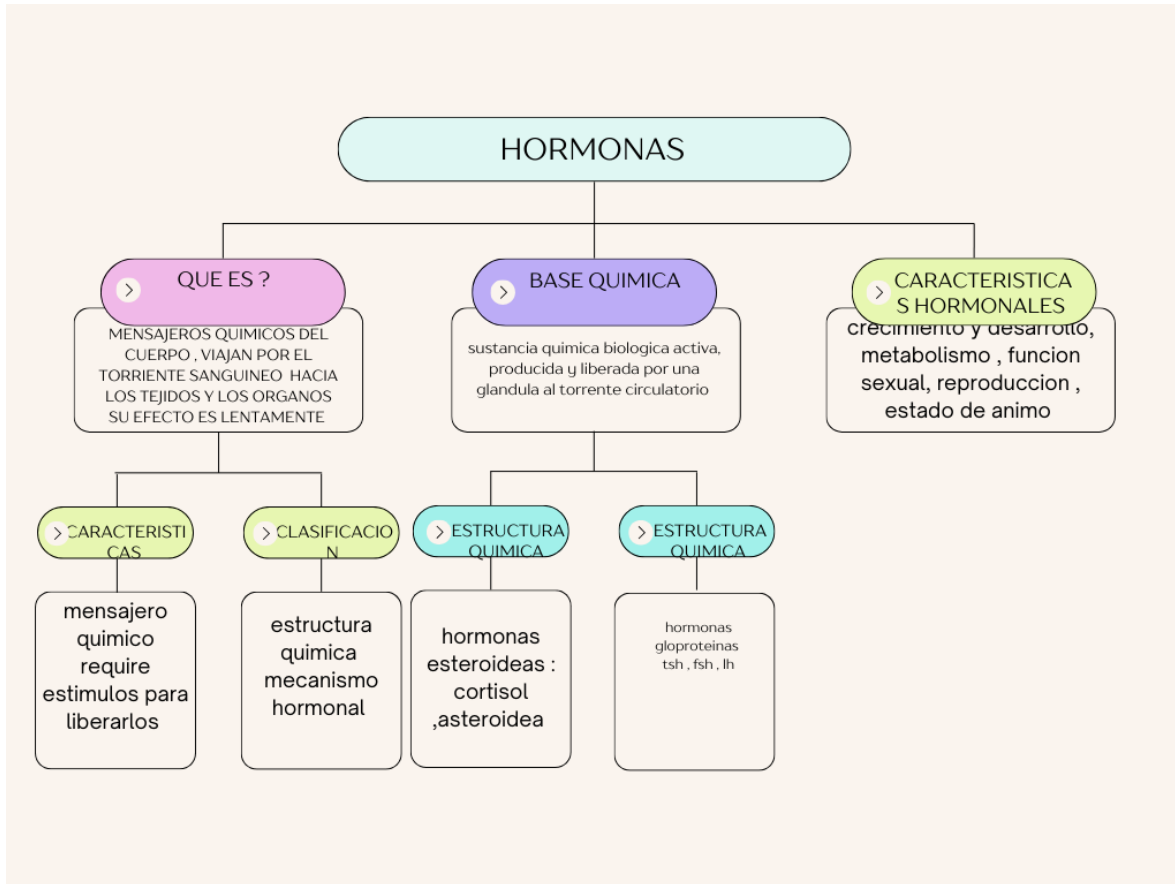
Nombre del profesor: Daniela Guillen

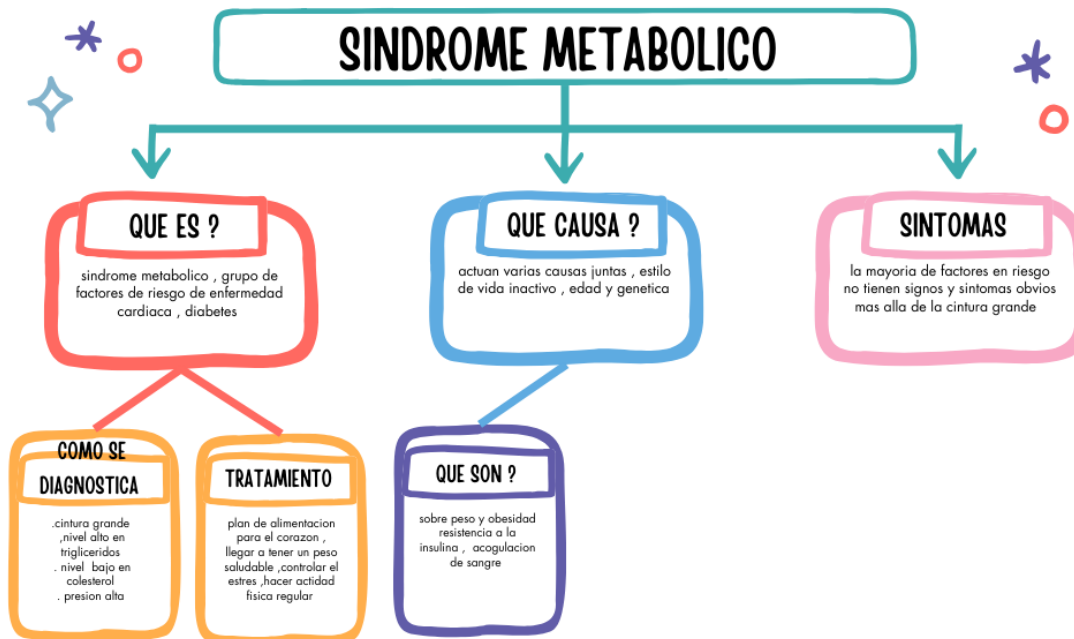
Nombre de la Licenciatura: NUTRICION

trabajo plataforma



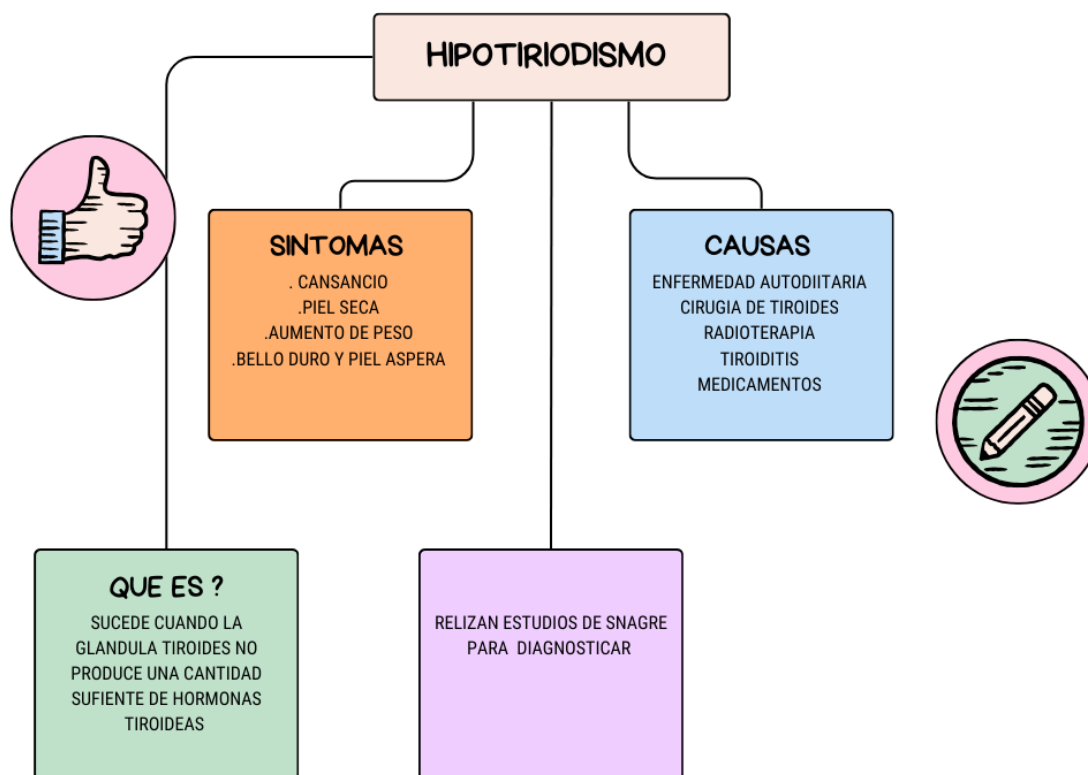
Trabajo plataforma





RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

frutas y verduras



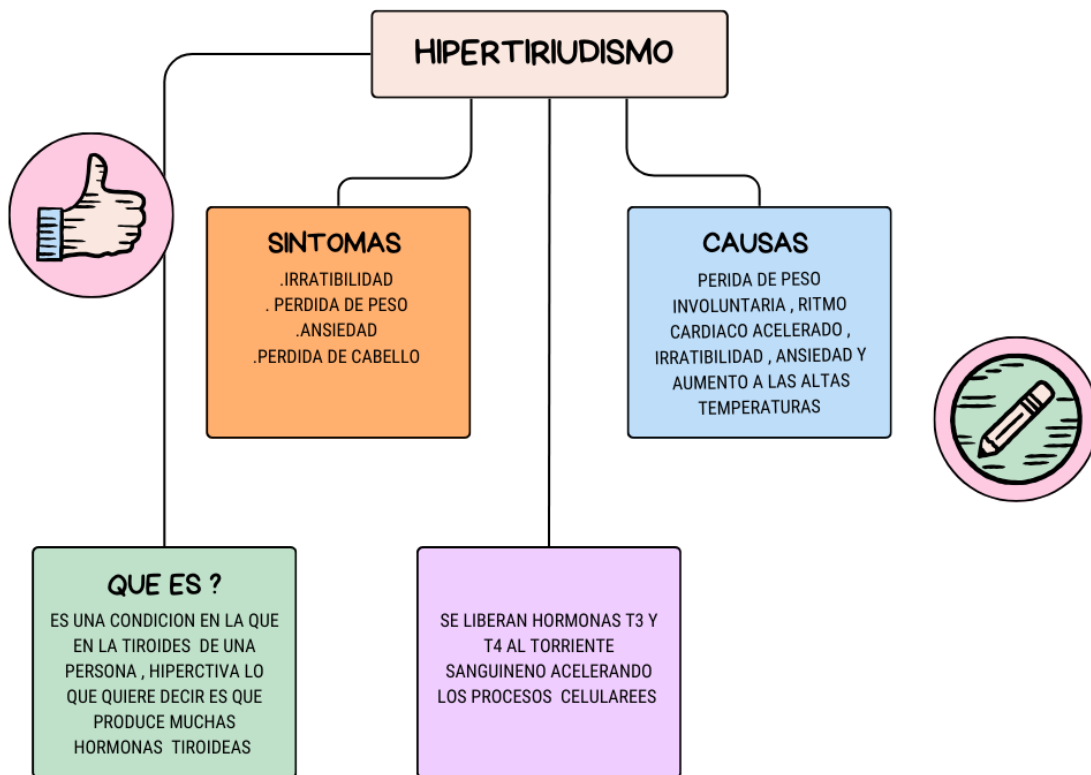
RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Alimentos de elevada densidad energética: Leche entera y semidesnatada, quesos frescos enteros tipo Burgos y semigrasos, yogures enteros, yogur azucarado con frutas o cereales, queso fresco con frutas y azúcar, tipo petit-suisse, natas (sin abusar), ternera, cerdo graso, cordero, pato, hígado, embutido (longaniza, chorizo, ...) jamón serrano e ibérico, fiambres grasos (mortadela, chopped, sobrasada, ...), pescados azules (salmón, caballa, sardinas...), también ahumados, huevos, pan blanco, pastas, arroces, bollería casera o no industrial, galletas, cereales de desayuno azucarados y con frutos secos, boniato, aguacates, aceitunas, legumbres (lentejas, garbanzos, alubias...), frutos seco(almendras, avellanas, cacahuetes, nueces...) y frutas secas (pasas, higos, ciruelas, orejones...), aceite de oliva virgen y de otras semillas (girasol, maíz...), mantequilla y margarina, azúcares y derivados (miel, melaza, mermeladas...), salsas tipo bechamel, de yogur (enteros), mayonesa, vinagreta...

Alimentos con elevadas cantidades de agua: frutas, verduras, infusiones, bebidas de rehidratación, aguas minerales. Tomar los líquidos fuera de las comidas con el fin de aumentar la densidad energética en las ingestas realizadas.

Alimentos bociógenos: Los alimentos vegetales cianógenos (col lombarda, berza, grelo, coliflor, brócoli, repollo, coles de Bruselas, semilla de mostaza, nabo, rábano, brotes de bambú y mandioca) ejercen una actividad antitiroidea (1).

La **soja**, también posee actividad bociógena cuando la ingesta de yodo se encuentra limitada (1).



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

1. Eliminar de la dieta el consumo crudo de las siguientes hortalizas y de alimentos derivados: col, lombarda, col de Bruselas, coliflor, berza, repollo, brócoli, gregos, nabos, mostazas, espinacas, zanahorias y rábanos. Su efecto anti tiroideo se produce cuando las consumimos en crudo y muchas de ellas se añaden frecuentemente cortadas en juliana a ensaladas, bien en crudo, bien al vapor. Sin embargo, sí se pueden consumir si previamente las cocemos con agua y eliminamos el agua de la cocción.
2. Reducir o evitar el consumo de ciertos frutos secos como nueces, piñones y cacahuetes.
3. Eliminar el consumo de soja y sus derivados (leche, yogur, salsas, tofu, etc.), ya que estos alimentos tienen una potente acción anti tiroidea y, además, favorecen la eliminación de la tiroxina por las heces.
4. Conviene advertir que la administración de isoflavonas iatrogénicas, aunque tienen fama de ser beneficiosas para la salud, también son potentes agentes anti tiroideos. Recientemente se ha asociado el consumo de soja con enfermedades de tipo autoinmune como el hipotiroidismo de Hashimoto.
5. Eliminar totalmente el consumo de tabaco, ya que, además de ser dañino por su toxicidad, contiene sustancias que compiten por la biodisponibilidad del yodo en la glándula tiroides.
6. No consumir tapioca (también conocida como yuca o mandioca) y los alimentos obtenidos a partir de este tubérculo, salvo que la yuca haya sido previamente pelada y hervida.