

# Quinoa a las hierbas con garbanzos y aceitunas - Especial para tiroides

Ensaladas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	6	200g

## INGREDIENTES

- **\*\*Ingredientes principales:\*\***
- 1 taza de quinoa aromática
- 2 tazas de col rizada cruda, cortada
- 1 lata (15 onzas) de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 1/2 taza de semillas de calabaza
- 1/2 taza de aceitunas Kalamata, sin hueso y picadas
- 1/4 taza de hojas frescas de albahaca, cortadas
- 1/4 taza de perejil fresco picado
- 1/4 taza de hojas de menta, cortadas
- **\*\*Para el aderezo:\*\***
- 1 cucharada de tahini
- 1/2 taza de vinagreta balsámica con romero
- Sal marina al gusto
- Pimienta negra molida al gusto

## PREPARACIÓN

### **\*\*Preparación de la quinua:\*\***

1. Enfriar la quinua en el refrigerador durante 15 minutos después de cocinarla según las instrucciones del paquete.

### **\*\*Preparación de las verduras:\*\***

2. Masajee la col rizada hasta que empiece a marchitarse y se ablande, aproximadamente 2-3 minutos.

### **\*\*Ensamblaje de la ensalada:\*\***

3. En un tazón grande, combine la quinua fría, la col rizada masajeadas, los garbanzos escurridos, las semillas de calabaza, aceitunas picadas, albahaca, perejil y menta.

### **\*\*Preparación del aderezo:\*\***

4. En un tazón pequeño, mezcle el tahini con la vinagreta balsámica con romero hasta formar un aderezo más espeso y cremoso.

### **\*\*Finalización:\*\***

5. Vierta el aderezo sobre la ensalada y revuelva para cubrir uniformemente todos los ingredientes.

6. La ensalada puede refrigerarse hasta 3 días. Mezcle nuevamente antes de servir.

## **COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS**

### **\*\*Beneficios Específicos para la Tiroides:\*\***

- **\*\*Quinua:\*\*** Proteína completa con todos los aminoácidos esenciales para la síntesis hormonal
- **\*\*Garbanzos:\*\*** Rico en yodo natural, mineral clave para las hormonas tiroideas T3 y T4
- **\*\*Semillas de calabaza:\*\*** Fuente importante de zinc, esencial para la conversión T4 a T3
- **\*\*Tahini (semillas de sésamo):\*\*** Alto contenido de selenio para proteger la glándula tiroides
- **\*\*Col rizada:\*\*** Vitamina A y carotenoides que apoyan la función tiroidea
- **\*\*Aceitunas:\*\*** Grasas monoinsaturadas que mejoran la absorción de vitaminas liposolubles

### **\*\*Minerales Clave para la Tiroides:\*\***

- **\*\*Yodo:\*\*** De los garbanzos y sal marina, fundamental para la producción hormonal
- **\*\*Selenio:\*\*** Del tahini, protege contra el daño oxidativo de la tiroides
- **\*\*Zinc:\*\*** De las semillas de calabaza, necesario para la conversión hormonal
- **\*\*Hierro:\*\*** De la col rizada y quinua, previene la fatiga tiroidea
- **\*\*Magnesio:\*\*** De la quinua, reduce el estrés que afecta la tiroides

### **\*\*Compatibilidad con Protocolos Tiroideos:\*\***

- ? **\*\*PE (Paleo Eliminación):\*\*** Cumple con todas las restricciones

- ? **Protocolo AIP:** Omitir semillas si está en fase eliminación
- ? **Dieta baja en yodo:** Reducir garbanzos si es necesario
- ? **Sin gluten:** Naturalmente libre de gluten
- ? **Antiinflamatorio:** Hierbas y aceite de oliva reducen inflamación

#### **Hierbas Beneficiosas para la Tiroides:**

- **Albahaca:** Propiedades adaptógenas que reducen el estrés
- **Perejil:** Rico en vitamina C que mejora la absorción de hierro
- **Menta:** Ayuda a la digestión y reduce la inflamación
- **Romero:** Antioxidante que protege la función celular

#### **Timing Óptimo de Consumo:**

- **Almuerzo:** Proporciona energía sostenida sin picos de azúcar
- **Cena temprana:** Permite buena digestión antes del descanso
- **Post-entrenamiento:** Reposición ideal de proteínas y carbohidratos complejos
- **Evitar:** 2 horas antes/después de medicación tiroidea

#### **Beneficios Metabólicos:**

- Proteína completa estimula el metabolismo naturalmente
- Fibra ayuda a regular el tránsito intestinal (común en hipotiroidismo)
- Grasas saludables mejoran la absorción de vitaminas A, D, E, K
- Carbohidratos complejos proporcionan energía estable
- Antioxidantes protegen contra el estrés oxidativo

#### **Modificaciones Según Condición Tiroidea:**

- **Hipotiroidismo:** Incluir todos los ingredientes para maximizar nutrientes
- **Hipertiroidismo:** Reducir garbanzos si hay restricción de yodo
- **Tiroiditis de Hashimoto:** Excelente para reducir inflamación
- **Nódulos tiroideos:** Selenio del tahini es especialmente beneficioso
- **Post-cirugía tiroidea:** Fácil de digerir y nutritivamente denso

#### **Interacciones con Medicamentos Tiroideos:**

- **Levotiroxina:** Consumir 2 horas después de la medicación
- **Fibra:** Puede afectar absorción si se consume muy cerca del medicamento
- **Calcio/Hierro:** Los de esta receta no interfieren significativamente
- **Soja:** Esta receta no contiene soja, excelente opción

#### **Variaciones Estacionales:**

- **Primavera:** Agregar espárragos y guisantes
- **Verano:** Incluir tomates cherry y pepino
- **Otoño:** Añadir calabaza asada en cubos
- **Invierno:** Servir tibio con caldo de verduras

#### **Almacenamiento Inteligente:**

- **Quinoa cocida:** Hasta 5 días en refrigerador
- **Ensalada armada:** 3 días máximo
- **Aderezo separado:** 1 semana en frasco hermético
- **Porciones individuales:** Congele hasta 1 mes sin las hierbas frescas

- **\*\*Meal prep:\*\*** Prepare bases los domingos

**\*\*Señales de Beneficio Tiroideo:\*\***

- Mayor energía después de 2-3 semanas de consumo regular
- Mejor digestión y tránsito intestinal
- Cabello y uñas más fuertes
- Menos fatiga matutina
- Estado de ánimo más estable

**\*\*Complementos Nutricionales Recomendados:\*\***

- Acompañar con alimentos ricos en vitamina D
- Combinar con fuentes de ácidos grasos omega-3
- Incluir probióticos para salud intestinal
- Mantenerse hidratado para función metabólica
- Considerar suplementos según recomendación médica

**\*\*Precauciones Importantes:\*\***

- Consulte con endocrinólogo antes de cambios dietéticos mayores
- Monitoree niveles de TSH, T3, T4 regularmente
- No reemplace medicación con alimentación únicamente
- Mantenga horarios regulares de comida para estabilidad hormonal
- Informe a su médico sobre cambios en energía o síntomas

---

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 14/04/2026 desde <https://comericohoy.com>