

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 masajeadada, 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>