

# Salmón a la plancha sobre rúcula y remolacha amarilla - Especial para tiroides

Plato Principal



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	4	280g

## INGREDIENTES

- **\*\*Ingredientes principales:\*\***
- 4 remolachas amarillas medianas, lavadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, divididas
- 1 cucharadita de sal marina con yodo, y más según sea necesario
- 4 filetes de salmón salvaje (4 onzas cada uno)
- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 bolsa (10 onzas) de rúcula fresca
- 1 taza de vinagreta de sidra de manzana
- **\*\*Vinagreta antiinflamatoria para tiroides:\*\***
- 3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana orgánico
- ¼ taza de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de miel cruda (opcional para PE)
- 1 diente de ajo picado finamente
- ½ cucharadita de jengibre fresco rallado
- Pizca de sal marina con yodo
- **\*\*Ingredientes opcionales para potenciar beneficios tiroideos:\*\***

- • 1 cucharada de semillas de sésamo tostadas (selenio)
- • Hojas de perejil fresco para decorar (vitamina C)
- • Rodajas de limón para servir (vitamina C)

## PREPARACIÓN

---

### \*\*Preparación de las remolachas:\*\*

1. Precaliente el horno a 400°F (200°C). Forre un molde para hornear de 15 x 12 pulgadas con papel de aluminio.
2. Corte las puntas y los extremos de las remolachas amarillas. Colóquelas en el molde preparado. Rocíe 1 cucharada de aceite de oliva sobre las remolachas y espolvoree con sal marina.
3. Transfiera la bandeja al horno y ase durante 45 minutos. Retire del horno y deje que las remolachas se enfríen durante 10 minutos.
4. Una vez que las remolachas se hayan enfriado, quíteles la piel y córtelas en rodajas redondas delgadas. Reserve.

### \*\*Preparación de la vinagreta antiinflamatoria:\*\*

5. En un tazón pequeño, mezcle el vinagre de sidra de manzana, aceite de oliva, miel (si usa), ajo picado, jengibre rallado y sal marina. Bata vigorosamente hasta emulsificar.

### \*\*Preparación del salmón:\*\*

6. Mientras se asan las remolachas, en una sartén antiadherente grande, caliente la cucharada restante de aceite de oliva a fuego alto.
7. Sazone el salmón con sal marina y pimienta negra por ambos lados. Agregue el salmón a la sartén y cocine de 5 a 7 minutos por lado, o hasta que se desmenuce fácilmente y esté completamente cocido. Retire del fuego.

### \*\*Ensamblaje del plato:\*\*

8. Ponga la rúcula y las remolachas asadas en rodajas en una ensaladera grande. Aliñe con la vinagreta antiinflamatoria y mezcle la ensalada suavemente.
9. Divida la ensalada en 4 tazones individuales y cubra cada porción con un filete de salmón a la plancha.

## **\*\*Consejos de cocina para maximizar beneficios tiroideos:\*\***

- Utilice salmón salvaje para minimizar la exposición a pesticidas y maximizar omega-3
- Déjelo reposar durante 1 hora antes de cocinarlo para que alcance la temperatura ambiente
- Pruebe con remolachas rojas asadas en lugar de amarillas para variación
- Sirva sobre arroz de coliflor o una cama de hojas tiernas de espinacas

## **COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS**

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

- **\*\*Omega-3 EPA/DHA:\*\*** 2.3g por porción, potentes antiinflamatorios que reducen tiroiditis autoinmune
- **\*\*Selenio:\*\*** 40mcg (73% valor diario), cofactor esencial para enzimas que convierten T4 a T3
- **\*\*Vitamina B12:\*\*** 4.8mcg (200% valor diario), crucial para metabolismo energético y función neurológica
- **\*\*Proteína completa:\*\*** 25g de aminoácidos esenciales para síntesis de hormonas tiroideas
- **\*\*Vitamina D:\*\*** Presente naturalmente, importante para función inmune y absorción de calcio
- **\*\*Astaxantina:\*\*** Antioxidante que protege las células tiroideas del daño oxidativo

### **\*\*Beneficios de la Remolacha Amarilla:\*\***

- **\*\*Betaxantinas:\*\*** Antioxidantes únicos que protegen contra el daño celular
- **\*\*Folato:\*\*** Esencial para síntesis de ADN y función celular óptima
- **\*\*Potasio:\*\*** Ayuda con la regulación de fluidos y presión arterial
- **\*\*Fibra dietética:\*\*** Mejora la digestión y alimenta microbiota beneficiosa
- **\*\*Nitratos naturales:\*\*** Mejoran circulación sanguínea a la glándula tiroides
- **\*\*Bajo índice glucémico:\*\*** No causa picos de azúcar que estresen las glándulas

### **\*\*Propiedades de la Rúcula para Tiroides:\*\***

- **\*\*Vitamina K:\*\*** Importante para salud ósea (crítica en hipertiroidismo)
- **\*\*Vitamina C:\*\*** Mejora absorción de hierro y fortalece sistema inmune
- **\*\*Calcio:\*\*** Forma biodisponible que no interfiere con medicación tiroidea
- **\*\*Glucosinolatos:\*\*** Compuestos azufrados que apoyan desintoxicación hepática
- **\*\*Sabor picante:\*\*** Estimula secreción de enzimas digestivas
- **\*\*Baja en goitrógenos:\*\*** A diferencia de otras crucíferas, segura para tiroides

### **\*\*Perfil Nutricional Completo para Tiroides:\*\***

- **\*\*Selenio (40mcg):\*\*** 73% del valor diario para protección antioxidante tiroidea
- **\*\*Yodo:\*\*** De la sal marina, fundamental para síntesis de T3 y T4
- **\*\*Zinc:\*\*** Presente en salmón, necesario para conversión hormonal
- **\*\*Hierro:\*\*** De la remolacha y rúcula, previene fatiga tiroidea
- **\*\*Magnesio:\*\*** Reduce estrés y apoya función enzimática
- **\*\*Vitaminas B complejas:\*\*** Esenciales para metabolismo energético

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

- ? **\*\*PALEO:\*\*** Todos los ingredientes son paleo-compatibles
- ? **\*\*PE (Paleo Eliminación):\*\*** Sin alimentos inflamatorios
- ? **\*\*Protocolo AIP:\*\*** Compatible en fase reintroducción
- ? **\*\*Dieta antiinflamatoria:\*\*** Omega-3 y antioxidantes abundantes

- ? **Sin gluten:** Naturalmente libre de gluten
- ? **Mediterránea:** Rica en aceite de oliva y pescado

#### **Beneficios del Método de Cocción:**

- **A la plancha:** Preserva omega-3 y no requiere aceites adicionales
- **Temperatura controlada:** Evita la formación de compuestos tóxicos
- **Asado de remolachas:** Concentra nutrientes y mejora digestibilidad
- **Rúcula cruda:** Conserva vitamina C termosensible
- **Vinagreta casera:** Sin conservantes ni aditivos industriales

#### **Timing Óptimo para Tiroides:**

- **Almuerzo:** Proporciona omega-3 para reducir inflamación diurna
- **Cena:** Excelente para reparación nocturna con proteína de calidad
- **Post-ejercicio:** Combinación ideal de proteínas y antioxidantes
- **2-3 veces por semana:** Frecuencia óptima para beneficios acumulativos
- **Evitar:** 2 horas antes/después de medicación tiroidea por el contenido de fibra

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

- **Hipotiroidismo:** Incluir todos los ingredientes para maximizar nutrientes
- **Hipertiroidismo:** Excelente por omega-3 que calman la inflamación
- **Tiroiditis de Hashimoto:** Omega-3 son especialmente beneficiosos para autoinmune
- **Nódulos tiroideos:** Selenio del salmón ayuda a proteger células tiroideas
- **Post-radioyodo:** Ideal para recuperación con proteína de alta calidad

#### **Beneficios Cardiovasculares Adicionales:**

- Omega-3 reducen triglicéridos y mejoran perfil lipídico
- Potasio de remolacha ayuda a regular presión arterial
- Antioxidantes protegen arterias del daño oxidativo
- Fibra ayuda a eliminar colesterol LDL
- Sin grasas trans ni saturadas excesivas

#### **Almacenamiento y Preparación Avanzada:**

- **Salmón fresco:** Usar dentro de 2 días de compra
- **Remolachas asadas:** Se conservan 5 días refrigeradas
- **Vinagreta:** 1 semana en frasco hermético
- **Rúcula:** Lavar y secar bien, conservar en papel absorbente
- **Meal prep:** Preparar componentes por separado para mejores resultados

#### **Señales de Respuesta Óptima:**

- Mayor energía sostenida sin picos y caídas
- Mejor estado de ánimo y claridad mental
- Piel más hidratada y cabello más brillante
- Mejor tolerancia al ejercicio
- Digestión mejorada y menos hinchazón
- Parámetros tiroideos más estables en análisis

#### **Complementos Nutricionales Recomendados:**

- Servir con arroz de coliflor para carbohidratos adicionales

- Acompañar con aguacate para grasas monoinsaturadas extra
- Incluir semillas de cáñamo para omega-3 vegetales adicionales
- Agregar fermentados como chucrut para probióticos
- Terminar con hierbas frescas como eneldo o perejil

---

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/04/2026 desde <https://comericohoy.com>