

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

Ensaladas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	6	200g

## INGREDIENTES

- \*\*Ingredientes principales:\*\*
- • 1 taza de quinua aromática
- • 2 tazas de col rizada cruda, cortada
- • 1 lata (15 onzas) de garbanzos, escurridos y enjuagados
- • ? taza de semillas de calabaza
- • ½ taza de aceitunas Kalamata, sin hueso y picadas
- • ¼ taza de hojas frescas de albahaca, cortadas
- • ¼ taza de perejil fresco picado
- • ¼ taza de hojas de menta, cortadas
- \*\*Para el aderezo:\*\*
- • 1 cucharada de tahini
- • ½ 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 masajeada, 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 tiroideas
- **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:**\*\* Selenium 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:\*\***

- **Quinua 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 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>