

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, quítele 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 tiroideas
- **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 antioxidant 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 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>