



## CENTRO DE NATUROLOGÍA HOLÍSTICA

JUAN FRANCISCO BALLESTEROS

### DIETA EN CASO DE HIPERTIROIDISMO

#### TEST BASAL

La temperatura basal se toma durante 10 minutos en el 2º, 3º y 4º día del periodo de menstruación, en la mañana antes de levantarse, postmenopausia y hombres en cualquier día.

- Normal: 36,4 Cº-36,7 Cº
- Hiper: 37 Cº
- Hipo: Más bajo de 36,4 Cº

#### ALIMENTOS PROHIBIDOS

- Pescados:  
Pescados de mar ó río. Mariscos. Crustáceos. Algas. Aceite bacalao
- Carnes:  
Embutidos. Enlatados. Conservas alimenticias mal esterilizadas.
- Lácteos:  
Leche. Mantequilla. Yogur. Quesos cremosos. Helados. Chocolate.
- Verduras:  
Acelgas. Brotes de soja. Brécol. Col. Champiñones. Espinacas. Zanahorias.
- Huevos y todos los derivados.
- Pan blanco.
- Cremas o sopas preparadas.
- Postres salados.
- Sal yodada, melazas.
- Alimentos precocinados no naturales.

#### ALIMENTOS BAJO CONTENIDOS EN YODO

- Carnes:  
Vacuno. Porcino. Cordero. Ternera. Pollo. Caballo. Conejo.
- Verduras:  
Patatas y derivados. Alcachofas. Col blanca. Coliflor. Escarola. Lechuga. Berenjenas.  
Calabacines. Judías verdes. Pimiento. Tomate.
- Frutas y zumo.
- Cereales y derivados (no pan blanco)
- Aceites.
- Sopa caseras.
- Postres dulces.
- Sal no yodada, pimienta, limón
- Miel, gelatinas, jalea, almíbar
- Salsa tomate casera.