

Dieta con bajo contenido en yodo — *Información básica*

Para obtener más detalles y nuestro libro de cocina gratuito, visite www.thyca.org

Puntos claves

- Ésta es una dieta con bajo contenido en yodo, no es una dieta sin yodo.
- Esta dieta es para uso temporario, normalmente se recomienda para las dos semanas antes del tratamiento con yodo radioactivo o las dos semanas antes de la realización de un escáner corporal total. La última semana es la más importante.
- Se deben evitar los alimentos con altos niveles de yodo (más de 20 mcg por porción). Se puede consumir cualquier alimento con bajo contenido en yodo (hasta 5 mcg por porción). Se deben limitar los alimentos que tienen niveles moderados de yodo (de 5 a 20 mcg por porción).
- Siempre lea la lista de ingredientes de cualquier producto envasado.

Prohibidos: Estos alimentos e ingredientes se deben evitar

- Sal yodada, sal de mar, y cualquier alimento que contenga sal yodada o sal de mar (La sal es cloruro de sodio y no "sodio" solamente. Si el alimento contiene "sodio" y no sal, se puede consumir. Se permite el consumo de sodio.)
- Pescados, mariscos y sus derivados, lo que incluye alimentos que contengan agar-agar, alginatos, o cualquier derivado de algas marinas.
- Productos lácteos y sus derivados.
- Huevos enteros y yema de huevo (Las claras se pueden consumir.) o cualquier alimento que los contenga
- Productos de panadería industrial que contengan yodo (Con frecuencia usan ingredientes o preservativos que contienen yodo. Se pueden comer los panes caseros o comerciales con bajo contenido en yodo.)
- Colorante rojo #3
- Chocolate (porque contiene leche) Se permite el cacao y algunos chocolates oscuros.
- Melaza sulfurada (Se puede consumir la no sulfurada que es más común. El azufre que aparece en la lista de ingredientes no tiene nada que ver con el yodo.)
- Soja y productos que la contengan, como "tofu", proteína vegetal texturizada, leche de soja o salsa de soja (Los Institutos Nacionales De la Salud recomiendan que no se consuman algunos tipos de frijoles, como por ejemplo los frijoles colorados, los frijoles de media luna, los frijoles blancos, los frijoles pinto, o el caupí.)
- La piel de la papa (Se puede comer la papa sin piel.) Ruibarbo.
- Vitaminas que contengan yodo.
- Cualquier medicamento que contenga yodo (Consulte con su médico si necesita tomar este tipo de medicamento.)

Comidas rápidas y fáciles

- Avena con canela o miel; más fruta
- Carne fresca a la plancha, vegetales, fruta o manzana al horno
- Ensalada de pollo o carne a la plancha, aceite y vinagre
- "Sándwich" con galletas "Matzo", mantequilla de cacahuete (sin sal), mermelada

Meriendas fáciles para la casa, el trabajo o las excursiones

- Fruta fresca
- Vegetales crudos
- Palomitas de maíz
- Refrescos (menos los que contengan el colorante rojo #3)
- Jugo de fruta
- Mantequilla de cacahuete u otras mantequillas de nuez sin sal (con trocitos de manzana o zanahoria, galletitas o galletas de arroz)
- Galletas "Matzo" u otras galletas sin sal
- Panes caseros con bajo contenido en yodo
- Fruta seca como pasas
- Salsa de manzana
- Nueces sin sal

Permitidos

- Sal no yodada, a menos que sea sal de mar
- Fruta, menos el ruibarbo y las cerezas marrasquino (con colorante rojo #3)
- Vegetales (crudos o congelados sin sal), menos algunos tipos de frijoles
- Nueces sin sal y algunas mantequillas de nuez sin sal
- Las claras del huevo
- Carne fresca hasta 6 onzas diarias
- Granos y cereales hasta 4 porciones diarias, siempre que contengan ingredientes con bajo contenido en yodo
- Fideos, siempre que contengan ingredientes con bajo contenido en yodo
- Azúcar, jalea, mermelada, miel de abejas, y miel de arce
- Pimienta negra, hierbas frescas o secas y especias
- Aceite, todos los aceites vegetales, incluyendo el aceite de soja
- Refrescos (menos los que contengan el colorante rojo #3), refrescos light, café no instantáneo, té no instantáneo, cerveza, vino, otras bebidas alcohólicas, limonada, jugos
- **Lea la lista de ingredientes de cualquier alimento envasado.**

Les agradecemos a nuestros consejeros médicos y ponentes por compartir sus conocimientos y brindarnos su apoyo.

Nota: Este documento tiene como único objetivo educar a la población. Su propósito no es, ni debería interpretarse como si lo fuera, ofrecer consejos médicos o instrucciones de ningún tipo. Se recomienda que todas las personas que vean esta información consulten con sus propios doctores para todos los asuntos que tengan que ver con su salud y atención médica.