



Dieta con bajo contenido en yodo

(para seguir antes de un tratamiento con yodo radioactivo)

Puntos clave

- Ésta es una dieta con bajo contenido en yodo, no es una dieta sin yodo.
- Esta dieta es para uso temporal, se recomienda para las cuatro semanas antes del tratamiento con yodo radioactivo. 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 para calcular la cantidad de yodo que contiene.

PROHIBIDOS: ESTOS ALIMENTOS E INGREDIENTES SE DEBEN EVITAR

- Sal yodada, sal de mar, y cualquier alimento que la contenga.
- Pescados, mariscos y sus derivados, lo que incluye alimentos con cualquier derivado de algas marinas como el sushi.
- Productos lácteos y sus derivados.
- Huevos enteros y yema de huevo (Las claras se pueden consumir). Evitar cualquier alimento hecho con huevo.
- 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) incluyendo pan de caja, pasteles o pan de dulce industrializado.
- Embutidos: el tocino, jamón, salchicha, salami. Solamente se permite carne fresca.
- Alimentos que tengan colorante rojo #3, que son alimentos de color rojo, naranja o café de manera sintética.
- Chocolate (porque contiene leche) Se permite el cacao y algunos chocolates oscuros.
- Productos enlatados, principalmente frutas y vegetales.
- Café instantáneo y té.
- Soya y productos que la contengan, como "tofu", proteína vegetal texturizada, leche de soya o salsa de soya (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 o frijoles pintos)
- La piel de la papa (se puede comer la papa sin piel)
- Vitaminas que contengan yodo. Casi todas las vitaminas lo contienen. Revise la etiqueta si es que las está consumiendo.
- Cualquier medicamento que contenga yodo y que no sea indispensable para el tratamiento de otra enfermedad. Si usted consume algún medicamento con yodo como la amiodarona, pregunte a su médico que hacer antes de suspenderlo.



PERMITIDOS

- Sal no yodada, a menos que sea sal de mar.
- Fruta, menos las cerezas en conserva (con colorante rojo #3)
- Vegetales (crudos o congelados sin sal), menos algunos tipos de frijoles ya mencionados
- 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 sin colorante artificial, miel de abejas.
- Pimienta negra, hierbas frescas o secas y especias
- Aceite, todos los aceites vegetales, incluyendo el aceite de soya
- Refrescos (menos los que contengan el colorante rojo #3). Puede consumir refrescos light, café no instantáneo, té no instantáneo, cerveza, vino, otras bebidas alcohólicas, limonada, jugos
- **Lea la lista de ingredientes de cualquier alimento envasado, si contiene más de 5 microgramos de yodo por porción, no lo consuma.**