

# Dieta Baja en Iodo

## PREGUNTAS FRECUENTES

# FAQ

This page and its contents are Copyright © 2016 the American Thyroid Association®

Página 1 of 2

### ¿QUÉ ES LA GLÁNDULA TIROIDES?

La glándula tiroides está localizada en el cuello y produce las hormonas tiroideas que permiten al cuerpo usar energía, mantener una temperatura adecuada y ayudar a que el cerebro, el corazón, los músculos y otros órganos funcionen normalmente.

## 1 RESUMEN

Para aumentar la efectividad de su tratamiento con yodo radioactivo, es posible que se le recomiende una dieta baja en yodo. El yodo se usa en el cuidado y la alimentación de animales y como un agente de seguridad o estabilizador durante el procesamiento de alimentos. Por lo tanto, se puede encontrar en distintas cantidades en todos los alimentos y bebidas. Las principales fuentes (que deben ser evitadas) incluyen sal fortificada con yodo, granos, cereales, algunos panes, pescados, mariscos, carne, pollos, mezclas para pudín, leche, y otros productos lácteos. Se podrán encontrar recetas detalladas bajas en su contenido de yodo en las siguientes direcciones electrónicas [www.checkyourneck.com](http://www.checkyourneck.com) (Light of Life Foundation, Fundación luz de vida) y [www.thyca.org](http://www.thyca.org) (ThyCa: Asociación de sobrevivientes de cáncer de tiroides). A continuación puede encontrar recomendaciones generales para una dieta baja en yodo.

### OPCIONES DE MENÚ

Desayuno	Almuerzo	Cena	Aperitivos
Cualquier fruta o jugo de fruta	Sopa vegetariana o de pollo con arroz	6 onzas de carne, cordero, ternera, cerdo, pavo	Fruta fresca o jugo de fruta
Huevos batidos	Galletas Matzo	Papas horneadas o cocidas	Frutas secas como pasas
Avena con canela, miel, salsa de manzana, nueces, fruta	Arroz blanco o moreno con vegetales (frescos o congelados)	Vegetales (frescos o congelados)	Vegetales frescos crudos
Tostada de pan	Ensalada – frutas o vegetales – aceite y vinagre	Ensalada – frutas o vegetales – aceite y vinagre	Puré de manzana
Café o té negro	Frutas – frescas, congeladas o enlatadas	Frutas	Nueces sin sal
	Café negro o té	Café negro o té	Jugo de fruta
			Mantequilla de maní sin sal ( va bien con manzanas, zanahorias, galletas o tortitas de arroz)
			Galletas 'Matzo' y otras galletas sin sal
			Pan o pan dulce hecho en casa

### INFORMACIÓN ADICIONAL

Más detalles sobre este y otros temas relacionados se encuentran disponibles en la sección información para pacientes de la web de la American Thyroid Association® [www.thyroid.org](http://www.thyroid.org)  
 Para información sobre organizaciones de soporte al paciente en relación a temas detiroides, por favor visite la sección de [Patient Support Links](http://www.thyroid.org) de la web en [www.thyroid.org](http://www.thyroid.org)

### GUÍA EN RESUMEN

- No usar sal fortificada con yodo
- No usar lácteos o comidas que contengan productos derivados de la leche
- No consumir alimentos del mar
- Cantidad limitada de granos (pasta, pasteles, fideos) – 1 rebanada de pan, ½ taza de pasta al día
- Cantidad limitada de carne, pollo y pavo



CONTINUADO

# Dieta Baja en Iodo

## PREGUNTAS FRECUENTES

# FAQ

This page and its contents are Copyright © 2016 the American Thyroid Association®

Página 2 of 2

## 2 EVITE LAS SIGUIENTES COMIDAS

- Sal fortificada con iodo
- Vitaminas o suplementos que contengan iodo ( especialmente kelp y alga roja)
- Leche y otros productos lácteos como helado, queso, yogurt y mantequilla
- Mariscos incluyendo pescado, sushi, algas marinas
- Alimentos que contengan carragenano, agar-agar, alginato o nori
- Productos preparados comercialmente para hornear que contengan masas con iodo
- Colorante rojo #3 FD& C, usualmente se encuentra en cerezas marrasquinas y bebidas con colorantes artificiales rojos/rosados
- Yemas de huevo, huevos enteros y comidas que contengan huevos enteros
- Chocolate de leche (debido al contenido de lácteos)
- Melaza ( se acepta melaza sin sulfuro)
- Productos con soya (salsa de soya, leche de soya, tofu) [Nota: la soya no contiene iodo. Sin embargo, la ingestión de cantidades elevadas de soya interfiere con la concentración de iodo radioactivo en estudios en animales]

## 3 COMIDAS QUE SON ACEPTABLES

- Sal que no ha sido fortificada con iodo
- Clara de huevo
- Pan hecho en casa con sal no fortificada con iodo y aceite (no de soya) en lugar de mantequilla o leche; o pan preparado comercialmente que no contenga masas con iodo, lácteos o huevo
- Frutas frescas y vegetales
- Vegetales congelados
- Granos, cereales y pasta sin ingredientes con alto contenido de iodo
- Frutas enlatadas
- Nueces y mantequillas naturales sin sal (almendras, nueces)
- Sodas, cervezas, vino, limonada, jugos de fruta
- Café o té, pero sin leche o crema, y cremas sin soya o lácteos
- Palomitas de maíz usando aceite vegetal o aire, sin sal fortificada con iodo
- Pimienta negra, hierbas frescas o secas y especias, todos los aceites vegetales
- Azúcar, mermelada, miel
- Galletas Matzo

## 4 GUÍAS ADICIONALES

- Evite los restaurantes ya que no se puede saber cuáles restaurantes usan sal con iodo
- Consulte con su médico antes de discontinuar cualquier medicina con colorante rojo o medicamentos que contengan iodo ( por ejemplo, amiodarona, expectorantes, antisépticos tópicos)
- Evite todo los suplementos de hierbas (especialmente si no está seguro de cuanto iodo contienen)

### INFORMACIÓN ADICIONAL

Más detalles sobre este y otros temas relacionados se encuentran disponibles en la sección información para pacientes de la web de la American Thyroid Association® [www.thyroid.org](http://www.thyroid.org)

Para información sobre organizaciones de soporte al paciente en relación a temas de tiroides, por favor visite la sección de *Patient Support Links* de la web en [www.thyroid.org](http://www.thyroid.org)

