

# Dieta baja en yodo

En pacientes diagnosticados y tratados de carcinomas tiroideos, fundamentalmente de cáncer diferenciado de tiroides, el seguimiento es fundamental para la detección precoz de posibles recurrencias y/o metástasis, por lo que estos pacientes deben ser controlados de por vida.

Los métodos fundamentales empleados en el seguimiento son las determinaciones periódicas de concentración sérica de tiroglobulina (Tg) y los rastreos corporales tras la administración de una dosis baja de  $^{131}\text{I}$  (RCT- $^{131}\text{I}$ ). Para asegurar que el organismo responde de manera óptima a la administración del yodo, tu médico te pedirá que sigas cuidadosamente una dieta baja en yodo al menos 2-4 semanas antes de la realización del RCT- $^{131}\text{I}$ .

El seguimiento cuidadoso de las medidas higiénico-dietéticas previas al rastreo que se incluyen en esta guía disminuirá el riesgo de bloquear la captación de  $^{131}\text{I}$  por las células tiroideas y, por tanto, de tener un rastreo falso negativo.

Como cualquier otro aspecto de su tratamiento, es importante que consulte con su profesional médico sobre los cambios en la dieta y demás preparaciones para la prueba.

# Dieta específica:

## alimentos prohibidos y permitidos, y recomendaciones para obtener una dieta hipoyódica estricta

### Alimentos con alto contenido en yodo (productos que debe evitar):

- Sal yodada, sal marina y productos salados
- Mariscos, crustáceos, pescados y algas
- Salsa y leche de soja
- Brócoli, espinaca, hojas de nabo, zanahorias, col de Bruselas, espárragos y remolacha
- Conservas o alimentos preparados como el jamón, beicon o salchichas
- Vísceras, embutidos y charcutería
- Frutos secos
- Pizza
- Productos que contengan eritrosina E-127 (cola, whisky, café y té instantáneo)

### Alimentos cuyo consumo debe reducir:

- Pan: consumir pan y pasta caseros hechos con sal sin yodo y aceite (no de soja), evitar panadería/pastelería industrial
- Productos lácteos (leche, nata, queso, yogur, mantequilla, margarina y helados)
- Huevos (evitar la yema de huevo, consumir sólo las claras)
- Suplementos minerales o vitamínicos que contengan yodo

### Alimentos que puede consumir:

- Arroz
- Carne fresca no preparada (pollo, pavo, ternera, porcino, conejo en cantidades moderadas)
- Fruta (excepto fresas, manzana Golden, moras y piña)
- Leguminosas (guisantes, habas, garbanzos, lentejas, judías)
- Patatas
- Cereales de grano integral
- Vegetales de raíz y verduras
- Pescados de río (por ejemplo la trucha)
- Merluza, atún en cantidades moderadas

- Esta dieta NO restringe el consumo de sodio ni de sal. SÓLO restringe el consumo de SAL YODADA o SAL MARINA. Toda la sal catalogada como NO YODADA podrá usarse a gusto.
- Se considera que una dieta es pobre en yodo cuando reduce el consumo de este elemento mineral a 50-60 µg/día.
- En el caso de los alimentos de origen vegetal, el contenido en yodo es muy variable, dependiendo de la riqueza del terreno.



# Dieta baja en yodo

## Recomendaciones

- Debe presuponer que todas las comidas precocinadas que contienen sal tienen sal yodada
- Las aguas embotelladas pueden contener sales yodadas
- Evite el uso de tinturas yodadas, esmalte de uñas, tintes para el cabello, autobronceadores y antisépticos que contengan yodo
- Si toma medicamentos, vigile su composición
- Cuando esté haciendo esta dieta, sería una medida inteligente evitar las comidas de restaurante, porque es difícil determinar los ingredientes exactos que se usan para preparar la comida
- Puede que desee comprar y congelar o guardar sus ingredientes antes de empezar la dieta; así evitará la tentación de comprar alimentos que contengan yodo en la tienda

## Bibliografía

1. Cuenca JI, Rodríguez JR, Vázquez R, Guerrero R, Navarro E, Macías C, Jiménez L. Utilidad de una dieta hipoyódica en el rastreo con <sup>131</sup>I en los pacientes con cáncer diferenciado de tiroides. *Endocrinol Nutr.* 2008; 55(3):117-122.
2. Dieta pobre en yodo para el diagnóstico de enfermedades tiroideas. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospital Virgen de la Macarena, Sevilla.
3. Gilletz N. *The Low Iodine Diet Cookbook-Easy and Delicious Recipes & Tips for Thyroid Cancer Patients.* Your Health Press, 2005.
4. Thyroid Cancer Survivor's Association, Inc. *Low Iodine Cookbook.*

# Dieta baja en yodo

En pacientes diagnosticados y tratados de carcinomas tiroideos, fundamentalmente de cáncer diferenciado de tiroides, el seguimiento es fundamental para la detección precoz de posibles recurrencias y/o metástasis, por lo que estos pacientes deben ser controlados de por vida.

Los métodos fundamentales empleados en el seguimiento son las determinaciones periódicas de concentración sérica de tiroglobulina (Tg) y los rastreos corporales tras la administración de una dosis baja de  $^{131}\text{I}$  (RCT- $^{131}\text{I}$ ). Para asegurar que el organismo responde de manera óptima a la administración del yodo, tu médico te pedirá que sigas cuidadosamente una dieta baja en yodo al menos 2-4 semanas antes de la realización del RCT- $^{131}\text{I}$ .

El seguimiento cuidadoso de las medidas higiénico-dietéticas previas al rastreo que se incluyen en esta guía disminuirá el riesgo de bloquear la captación de  $^{131}\text{I}$  por las células tiroideas y, por tanto, de tener un rastreo falso negativo.

Como cualquier otro aspecto de su tratamiento, es importante que consulte con su profesional médico sobre los cambios en la dieta y demás preparaciones para la prueba.