



DIETA BAJA EN YODO



ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO EN YODO (PRODUCTOS A EVITAR)

- Sal enriquecida con yodo o yodada
- Alimentos que contengan agar-agar, alginatos o cualquier derivado de algas marinas
- En general, pescados, mariscos y derivados
- Soja o cualquier producto que la contenga
- Conservas o alimentos preparados como jamón, beicon y salchichas
- Vísceras, embutidos y charcutería
- Brócoli, espinacas, hojas de nabo, coles de Bruselas, espárragos, remolacha, berros, apio
- Productos de panadería industrial (panes, pizzas, etc.)
- Chocolate, frutos secos
- Refrescos embotellados, caramelos, pastillas, dulces con cubierta de color rojo, naranja y/o marrón
- Whisky, café o té instantáneo (o cualquier producto que contenga Eritrosina)

ALIMENTOS QUE PUEDE CONSUMIR

- Sal catalogada como sal no yodada
- Carnes rojas, carne de cerdo, cordero, pollo y conejo en cantidades moderadas (las carnes deben ser frescas no curadas ni preparadas)
- Merluza y atún si es en cantidades moderadas, pescados de río como la trucha
- Condimentos como la pimienta, canela y orégano
- Patatas y vegetales (cocinados sin agregar sal y bien lavadas). Leguminosas como guisantes, habas, garbanzos, lentejas y judías. Vegetales de raíz y verduras
- Fruta (excepto fresas, manzana Golden, mora y piña)
- Cereales de grano integral, arroz
- Soda, café o té con agua de mineralización débil (recuerde usar únicamente crema no láctea)

ALIMENTOS CUYO CONSUMO SE DEBE REDUCIR

- Pan. Consumir pan y pastas caseros hechos con sal sin yodo y aceite
- Productos lácteos
- Huevos (evitar las yemas, consumir solo las claras)

OTRAS RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS

- Hay que suponer que todas las comidas precocinadas que contienen sal tienen sal yodada
- Las aguas embotelladas pueden contener sales yodadas
- Evite las comidas de restaurante (es difícil establecer los ingredientes exactos que se usan para prepararlas)
- Puede sustituir la leche de vaca por leche de arroz, avena, sésamo, quinoa, almendras, avellanas y coco

MEDICAMENTOS QUE CONTIENEN YODO Y DEBEN EVITARSE, NINGÚN MEDICAMENTO SE SUSPENDERÁ SIN SUPERVISIÓN MÉDICA

- Cualquier contraste yodado
- Vitaminas y suplementos de dieta que contengan yodo (la mayoría de las vitaminas con minerales lo contienen)
- Jarabes para la tos y medicamentos que contengan cubierta de color rojo, naranja y/o marrón
- Antisépticos que contengan yodo
- Amiodarona (Trangorex): es necesario comentarlo con el Cardiólogo

OTRAS RECOMENDACIONES: evitar esmalte de uñas, tinte para el pelo, autobronceadores

EJEMPLO DE MENÚ

PARA UNA DIETA BAJA/POBRE EN YODO

DESAYUNO/MEDIA MAÑANA/MERIENDA

POSTRE

OPCIÓN 1

Infusión con azúcar
Pan integral con aceite
de oliva

OPCIÓN 2

Zumo de naranja natural
Biscotes con mermelada

OPCIÓN 3

Una pieza de fruta
Infusión con azúcar
Galletas tipo María

Una pieza de fruta
(naranja, pera,
kiwi, plátano)

| DÍA | COMIDA | CENA |
|-----|--|---|
| 1 | Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Lentejas con verduras (cebolla, tomate) y arroz | Sopa de ave casera con pasta Filete de ternera a la plancha con ensalada de patata, pimiento, cebolla y tomate |
| 2 | Crema de calabaza (calabaza, cebolla, patata) Pasta con salsa de tomate natural y carne de cerdo picada | Arroz salteado con calabacín Filete de pollo a la plancha con acompañamiento de lechuga |
| 3 | Ensalada de pimientos asados con cebolla Cocido de garbanzos con verdura (calabaza, judías verdes) y pavo | Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Hamburguesa casera de ternera con patata cocida |
| 4 | Gazpacho (tomate, pepino, pimiento, cebolla) Conejo al horno con patata cocida | Sopa de verduras con pasta Calabacín relleno de carne picada de ternera y cebolla |
| 5 | Ensalada de tomate con albahaca Paella de arroz con cebolla, pimiento, tomate y pollo | Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) Lasaña de verduras (berenjenas, cebolla y tomate) |
| 6 | Picadillo de tomate, pimiento y cebolla Potaje de judías blancas con verduras (cebolla, tomate) y arroz | Pisto con berenjena, calabacín, pimiento, cebolla y tomate Filete de pavo con guisantes salteados |
| 7 | Ensalada de coliflor, tomate y cebolla Chuletas de cordero a la plancha con patata cocida | Ensalada de pasta con tomate, cebolla, pimiento, maíz, pepino, aguacate y pollo cocido/asado |
| 8 | Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Patatas guisadas con carne de cerdo magra | Sopa de ave casera con pasta Berenjenas al horno con salsa de tomate natural |
| 9 | Judías verdes rehogadas Arroz con frutos secos (almendras, avellanas, pasas, piñones y cebolla) | Salteado de pimientos, cebolla, pechuga de pollo y espaguetis |
| 10 | Arroz blanco con salsa de tomate natural Alcachofas rellenas de carne de ternera magra | Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Filete de cerdo con patata cocida |

Tanto en la comida como en la cena, los platos se pueden acompañar de pan integral o biscotes. Para la elaboración de los platos se recomienda utilizar aceite de oliva virgen

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 TSH 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.