

DIETA BAJA EN YODO ANTES DEL ESTUDIO CON YODO RADIOACTIVO

Su médico ha ordenado un estudio con yodo radioactivo para usted. Con el fin de prepararse para este estudio y una posible terapia, usted debe seguir una dieta baja en yodo. Una dieta baja en yodo mejorará la confiabilidad de los resultados del estudio. Si usted come demasiado yodo antes del estudio, los resultados pudieran ser erróneos (un falso negativo).

En esta dieta usted no puede ingerir más de 50 mcg de yodo por día. Le alentamos a que calcule y planifique sus dietas cuidadosamente para lograr esta meta. Las siguientes son algunas ideas para hacerlo, seguidas de ejemplos de dietas al reverso.

Reglas generales:

- **NO COMA ALIMENTOS DE RESTAURANTES**
- **LEA LAS ETIQUETAS**
- **Evite todos los alimentos procesados y comidas congeladas**
- **Evite todas las sopas y salsas (a menos que sean caseras y sin sal/yodo).**

ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR

1. Sal yodada y sal marina. Revise la etiqueta. La sal yodada se utiliza para todas las comidas preparadas.
2. Comidas saladas, como papas fritas, pretzels, nueces saladas, salsa de soya, salsas de barbacoa o picantes, salsa de tomate.
3. Las comidas asiáticas que contienen mucha sal (salsa de soya, salsas picantes, huevos en conserva, algas marinas).
4. No salsa de soya.
5. Pescados de mar, bacalao, camarones, otros mariscos, algas marinas, kelp, agar de origen marino.
6. Pan blanco y panecillos (hechos con suavizantes de masa con yodo). El pan de trigo o de centeno por lo general está bien (revisar etiqueta). El arroz está bien.
7. Alimentos naturistas y vitaminas que contengan yodo y kelp (tipo de alga marina – quelpo).
8. Carnes procesadas, sazonadas, ahumadas, conservadas o curadas (tocino, jamón, salchichas, salchichas para perros calientes, salami, corned beef (cecina o carne en lata), salmón ahumado). La carne fresca está bien.
9. Todos los productos lácteos (leche, helado, queso, yogurt). Todos los productos de soya (salsa de soya, leche de soya).
10. Huevos
11. Alimentos, píldoras o cápsulas de color rojo fuerte (el colorante rojo puede contener yodo).
12. Frutas y verduras enlatadas. Las frutas y verduras congeladas o frescas están bien.
13. Chocolate, melaza.
14. Té, café instantáneo, limonada. El café de cualquier tipo de cafetera o percoladora está bien.
15. Alimentos salados.

ALIMENTOS A DISFRUTAR

1. Frutas, excepto ruibarbo y cerezas al marrasquino.
2. Verduras: crudas o congeladas sin sal
3. Cacahuates sin sal
4. Carnes frescas, hasta 6 onzas por día
5. Arroz, granos y productos de cereal, hasta 4 porciones por día – asegúrese de que no tengan productos altos en yodo
6. Pasta, siempre y cuando no sean productos altos en yodo
7. Azúcar, gelatina, mermelada, miel, jarabe de maple
8. Pimienta negra, condimentos y especias secas o frescas
9. Aceites
10. Gaseosas (excepto las que tengan colorante rojo #3), cola, cola de dieta, vino, café de cafetera, limonada, jugos de fruta, té

EJEMPLO DE COMIDAS PARA UNA DIETA BAJA EN SODIO

Ejemplo A de desayuno

Jugo de naranja
Avena (no instantánea)
Café preparado sin crema
(no café instantáneo)

Ejemplo B de desayuno

Jugo de manzana
Crema de trigo sin sal
Café preparado sin crema
(no café instantáneo)

Ejemplo A de almuerzo

2 rebanadas de pan sin yodo/sodio
2 cucharadas de mantequilla de maní
1 cucharada de mermelada
½ taza de palitos de zanahoria cruda
Jugo de naranja o manzana

Ejemplo B de almuerzo

2 rebanadas de pan sin yodo / sodio
3 onzas de pollo fresco
2 hojas de lechuga
mayonesa sin sal
1 manzana pequeña

Ejemplo A de cena

3 onzas de pollo rostizado con sazón sin sal
1 papa horneada pequeña
1 cucharada de mantequilla sin sal
1 taza de lechuga, hongos y pepino

Ejemplo B de cena

3 onzas de pollo horneado
½ taza de fideos hervidos sin sal
1 cucharada de mantequilla sin sal
1 taza de ensalada verde cruda

Ejemplo A de bocadillo

1 manzana pequeña o tomate fresco

Ejemplo B de bocadillo

1 onza de almendras sin sal