



# 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 131I 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.