

+ Dieta baja en yodo+

Alcance: Pacientes con patología tiroidea que van a seguir tratamiento con yodo radiactivo o que su médico así se lo ha pautado.

Se considera que una dieta es pobre en yodo cuando reduce el consumo de este elemento mineral a 50-60ug/día.

No seguir la dieta puede ser el origen de una falta de eficacia del tratamiento y de falsos negativos en el rastreo corporal total, imprescindible para el seguimiento y la detección precoz de posibles recurrencias.

A continuación le aportamos una **guía orientativa**, que incluye productos ricos en yodo que debe dejar de consumir, otros alimentos a evitar y, por último aquellos, que puede seguir consumiendo.

Alimentos ricos en yodo que debe evitar

- Sal enriquecida con yodo o yodada. El resto de los tipos de sal puede consumirse. (Como es difícil saber que restaurantes utilizan sal yodada, es recomendable que evite salir a comer durante este periodo).
- Alimentos que contengan algas, agar-agar, alginatos o cualquier derivado de algas marinas.
- Productos de mar (pescado, mariscos, algas marinas...)
- Margarina.
- Soja o cualquier producto que la contenga, como la leche o la salsa de soja, también las hamburguesas de soja, tofu, etc.
- De los huevos, debes dejar de consumir la yema.
- Vegetales enlatados.
- Frutos secos.
- Muchas carnes preparadas o curadas (jamón, panceta, salchichas, carne en conserva...)
- Pan con yodo y, en general, productos de panadería industrial como panes y galletitas de aperitivo, etc., ya que se utilizan harinas con conservantes yodados.
- Chocolate.
- Cualquier vitamina o suplemento nutritivo que contenga yodo.
- Eritrosina E127 (esto aparece en muchos alimentos o píldoras de color rojo o marrón, incluidas las bebidas de cola, café instantáneo, té, whisky, ...).

Alimentos que contienen yodo que puede consumir de forma moderada

- Productos lácteos y sus derivados, como la leche, crema, leche condensada, yogurt, queso, mantequilla, helados, etc. Hay que tener en cuenta que los animales secretan yodo en la leche, y frecuentemente las máquinas ordeñadoras se higienizan con soluciones yodadas.
- Frutos secos no salados.

Productos que contienen yodo que debe evitar

- Esmalte de uñas.
- Tinte de pelo.
- Autobronceadores.
- Antisépticos que contengan yodo (betadine).

Alimentos permitidos

- Sal catalogada como **sal no yodada**.
- Carnes fresca, no curadas ni preparadas, de la carnicería.
- Pescados de río como la trucha.
- Condimentos como la pimienta, canela y orégano.
- La mayoría de las frutas frescas y los vegetales (pero no demasiada espinaca o brócoli) bien lavados.
- Vegetales congelados que no tengan ingredientes agregados que sean ricos en yodo (como sal común).
- Melocotón, pera y piña en lata.
- Claras de huevo.
- Pan de panadería o casero hecho con sal no yodada y aceite.
- Café natural.
- Refresco transparentes.
- Sorbetes (pero recuerda comprobar si entre los ingredientes hay Eritrosina E 127).
- Jamón York de Campofrío (no contiene yodo).