



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Dieta baja en yodo

Esta información describe una dieta baja en yodo.

Una dieta baja en yodo contiene menos de 50 microgramos (μg) de yodo por día.

El yodo es un mineral. Desempeña un papel importante en varios procesos que tienen lugar en el organismo. Una de las funciones es la producción de una hormona llamada tiroxina en la glándula tiroides.

El yodo se encuentra de forma natural en algunos alimentos, pero la mayor parte proviene de la sal yodada, los productos lácteos y los panes. Los adultos necesitan 150 μg de yodo al día.

Usted tendrá que seguir una dieta baja en yodo para aumentar la eficacia de su próximo tratamiento con yodo radiactivo. Si usted obtiene yodo en la dieta, este puede evitar que su tiroides absorba el yodo radiactivo. Su médico le puede poner en una dieta baja en yodo durante 1 o 2 semanas antes de recibir su dosis de yodo radiactivo. Siga esta dieta hasta completar la prueba o el tratamiento.

Esta dieta no cumple con la asignación diaria recomendada de todos los nutrientes. Solo la seguirá durante un corto período de tiempo. Su médico le indicará cuándo comenzar y cuándo parar esta dieta.

Alimentos, bebidas y otros productos que contienen yodo

Lea todas las etiquetas de los alimentos para comprobar el contenido de yodo. **No coma ni utilice:**

- Sal yodada
- Sal marina en forma alguna
- Mezclas de aliños a base de sal, como adobo
- Sal de cebolla
- Sal de apio
- Sal de ajo
- Sal sazónada
- Algas marinas (quelpo, nori, kombu, wakame)
- Cualquier alimento que contenga
 - Yodatos
 - Yoduros
 - Algina
 - Alginatos
 - Carragenina
 - Agar
- Pan y productos de panadería comerciales
- Leche (a excepción de 1 onza por día) y productos lácteos, como queso, yogur y crema
- Yemas de huevo

- La mayoría de los mariscos (excepto los peces de agua dulce)
- Vitaminas y complementos alimenticios, si contienen yodo. Si no está seguro sobre el contenido de yodo, no los tome.
- Alimentos, pastillas o cápsulas con colorantes de alimentos que sean de color naranja, rojo o marrón. Por ejemplo cereales o caramelos de color rojo o rosa.
- Antisépticos, como el yodo (Betadine®) que se aplica en una cortadura
- Medicamentos para la tos (especialmente aquellos con colorante rojo)
- Suplementos nutricionales líquidos y batidos comerciales, tales como:
 - Ensure®
 - Boost®
 - Nutrament®
- Alimentos procesados y de restaurantes
- Productos de soya, tales como frijoles de soya verdes (edamame), tofu, hamburguesas de soya (por ejemplo, Boca®), etc.

Si está recibiendo fórmula de alimentación por sonda, consulte a su médico o dietista para saber qué hacer.

Pautas para la dieta baja en yodo

Beba abundantes líquidos

A menos que su médico le indique lo contrario, usted debe beber al menos 8 a 10 vasos (8 onzas) de líquido al día. Esto incluye las bebidas enumeradas en las pautas de la dieta que figura a continuación y tanta agua como quiera.

Alimentos y bebidas que debe incluir y evitar

Panes y cereales	
Cantidad total de porciones por día: 4 a 6 (1 porción equivale a 1 rebanada de pan o ½ taza de pasta o granos cocidos)	
Incluir <ul style="list-style-type: none"> • Cebada, avena, mijo, alforfón, trigo bulgur y quinua comunes cocidos • Cereales en caja, sin sal, no procesados, sin conservantes, tales como arroz inflado y trigo triturado • Arroz, macarrones, espaguetis y fideos comunes • Cereales calientes tipo sémola de maíz sin sal y Cream of Rice® o Cream of Wheat™ • Pasteles de arroz sin sal, matzá común sin sal, Thomas' Original English Muffins®, palomitas de maíz al natural, sin sal • Panes caseros preparados sin masa comercial, leche o huevos 	Evitar <ul style="list-style-type: none"> • Todos los panes, panecillos, y bialys comerciales • Cereales en caja procesados • Todas las galletas, papas fritas, pretzels y tostadas Melba comerciales • Arroz, mezclas de pastas y fideos de huevo envasados

Carne y sustitutos de carne	
Cantidad total de porciones por día: 2 a 3 (1 porción equivale a 3 onzas de carne de res o de aves de corral)	
<p>Incluir</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carne de res y ternera fresca • Carne de cordero fresca • Carne de cerdo fresca • Pollo y pavo frescos • Peces de agua dulce, como la carpa, el róbalo de río, la trucha de lago y la perca de río • Claras de huevo frescas • Nueces sin sal y mantequilla de nueces sin sal (por ejemplo, mantequilla de maní, mantequilla de almendras, mantequilla de anacardo) 	<p>Evitar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Todas las carnes procesadas, enlatadas, secas, saladas o los embutidos • Yemas de huevo, huevos enteros y alimentos preparados con huevo • Todos los pescados enlatados, como salmón y atún • La mayoría de los mariscos, incluyendo peces de agua salobre o agua de mar, todos los mariscos (almejas, cangrejos, ostras, langostas), o cualquier alimento elaborado con caldo de pescado • Hígado y todas las otras vísceras • Tocino, chorizo, jamón, salchichas, rebanadas de carne de res deshidratada • Embutidos (salami, mortadela, pastrami) • Carnes picantes, como chile, carne seca (charqui), y pasta de hígado (liverwurst) • Todos los enlatados o procesados de aves de corral, tales como pavo o pollo • Pavo o pollo con inyección de caldo • Tofu y productos de soya, tales como hamburguesas de soya (por ejemplo, Boca®) • Nueces y mantequillas de nuez saladas
Leche y productos lácteos	
Cantidad total de porciones por día: 0 (ninguno)	
<p>Incluir</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ninguno permitido, excepto el 1 onza de leche al día en su café o té 	<p>Evitar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Todo tipo de leche (a excepción de 1 onza por día) y productos lácteos, como leche condensada o evaporada, crema no láctea, quesos, yogures, pudines, helados y natillas • Cualquier crema, como crema espesa o ligera, crema batida o crema agria • Cualquier alimento a base de crema, leche o queso, tales como sopa, pizza y macarrones con queso • Todos los sustitutos de la leche incluyendo leche de almendras, leche de coco y leche de arroz

Frutas Cantidad total de porciones por día: Sin restricciones (1 porción equivale a 1 fruta pequeña o ¾ de taza de jugo)	
Incluir <ul style="list-style-type: none"> • Frutas frescas • Compota de manzana fresca hecha en casa • Frutas congeladas • Zumos de fruta fresca (incluyendo botellas o cartones de jugo de frutas sin colorantes ni conservantes artificiales) 	Evitar <ul style="list-style-type: none"> • Arándanos • Fresas • Todas las frutas secas • Todas las frutas en conserva y los zumos de frutas en conserva • Compota de manzana envasada • Jugo de uva y arándanos • Cerezas enlatadas o embotelladas • Ruibarbo
Verduras Cantidad total de porciones por día: Sin restricciones (1 porción equivale a ½ taza de verduras cocidas o 1 taza de vegetales crudos)	
Incluir <ul style="list-style-type: none"> • Vegetales frescos • Papas blancas y dulces frescas sin piel • Todas las verduras sin agregados congeladas sin sal añadida • lentejas y guisantes frescos o secos 	Evitar <ul style="list-style-type: none"> • Espinaca • Brócoli • Apio • Todas las verduras en conserva y todos los jugos de vegetales enlatados • Frijoles frescos o secos, como frijoles rojos, habas, frijoles blancos, frijoles pintos y caupí • Legumbres en conserva, como frijoles, guisantes y lentejas • Sopas enlatadas • Chucrut • Papas preparadas comercialmente (por ejemplo, puré de papas instantáneo) • Verduras congeladas con sal añadida
Grasas Cantidad total de porciones por día: 4 a 6 (1 porción equivale a 1 cucharadita de mantequilla o aceite)	
Incluir <ul style="list-style-type: none"> • Margarina sin sal o mantequilla dulce (no más de 1 cucharadita de cada una por día) • Aceites • Manteca vegetal • Aceite común y aderezo de vinagre blanco 	Evitar <ul style="list-style-type: none"> • Nueces y mantequillas de nuez saladas • Semillas saladas • Mayonesa • Aderezos para ensaladas comerciales • Manteca de cerdo

Bebidas

Cantidad total de porciones por día: Sin restricciones; a menos que su médico le indique lo contrario, beba al menos 8 a 10 porciones por día

(1 porción equivale a 12 onzas de una bebida carbonatada o 1 taza [8 onzas] de cualquiera de las otras bebidas que figuran a continuación)

Incluir

- Agua
- Bebidas carbonatadas embotelladas sin adición de colorantes (versiones regulares o de dieta, tales como Sprite®, 7-Up® y seltzer libre de sodio)
- Café preparado
- Té extraído de hojas de té o bolsitas de té de color blanco
- Limonada o naranjada frescas

Evitar

- Agua mineral que contiene sodio
- Todos los té helados en polvo, embotellados o enlatados, limonada, café instantáneo, té instantáneo, té helado instantáneo, ponche de frutas y otras bebidas en polvo o comerciales, tales como Hi-C® y Kool-Aid®
- Té extraído de bolsas de té de colores
- Leche de soya y leche de arroz
- Ginger ale, Coke®, Pepsi® o cualquier otras bebidas carbonatadas con adición de colorantes

Dulces y postres

Cantidad total de porciones por día: 2

(Véase más abajo para conocer los tamaños de las porciones)

Incluir

Cada uno de los siguientes elementos es igual a 1 porción:

- 1 taza de gelatina transparente Knox®
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de jarabe de arce
- 2 malvaviscos de tamaño regular
- ½ taza de sorbetes naturales, sin colorantes ni sal añadida

Evitar

- Todos los productos de panadería, tales como pasteles, tortas, bizcochos, masas danesas, muffins, donuts y galletas
- Galletas Graham
- Jell-O® y gelatinas de colores
- Chocolate y postres de chocolate
- Caramelos

Varios

Cantidad total de porciones por día: Sin restricciones

Incluir

- Especias como pimienta, canela y nuez moscada
- Hierbas como orégano, albahaca y tomillo
- Vinagre blanco
- Sal no yodada (contiene pequeñas cantidades de yodo; usar con moderación)

Evitar

Todos los alimentos salados, tales como:

- Nueces
- Toda la comida rápida, incluida la comida china
- Salsa de soya, ketchup, salsa inglesa (Worcestershire), salsa de chile, salsa de tomate y todas las salsas comerciales
- Todas las salsas
- Aceitunas, encurtidos y condimento
- Cubitos de caldo, sustancia, caldo y otras bases de sopa
- Sal yodada, sal marina, sal de cebolla, sal de ajo, sal de apio y sal sazónada
- Todos los tipos de algas
- Melaza
- Cualquier alimento que contenga colorante de alimentos, yodatos, yoduros, estabilizadores o acondicionadores de masa de yodato, algina, alginato, carrageninas y agar
- Todo el sushi
- Vinagre de vino tinto y vinagre balsámico (con colorante de caramelo)
- Todos los aditivos, conservantes o colorantes artificiales

Ejemplo de menú bajo en yodo

Desayuno	
1 porción de fruta	½ taza de jugo de naranja
3 porciones de pan o cereales	½ taza de avena (hecha con agua)
	1 matzá común, sin sal
1 porción de sustituto de carne	1 tortilla de clara de huevo
Varios	2 cucharaditas de azúcar
1 bebida	1 taza de café filtrado
Refrigerio de media mañana	
1 porción de pan o cereales	2 galletas de arroz sin sal
1 porción de grasa	1 cucharadita de mantequilla sin sal
1 bebida	1 taza de agua
Almuerzo	
1 porción de carne	3 onzas de pechuga de pavo sin sal, cocinadas en casa
2 porciones de grasa	2 cucharaditas de aceite
2 porciones de pan o cereales	2 rebanadas de pan blanco hecho en casa
1 porción de verduras	1 taza de lechuga romana
1 bebida	1 taza de limonada fresca
Refrigerio de media tarde	
1 porción de fruta	1 manzana fresca
1 porción de sustituto de carne	2 cucharadas de mantequilla de maní sin sal
Cena	
1 porción de carne	3 onzas de carne asada, cocida en casa
4 porciones de verduras	1 papa al horno (sin piel)
	1 taza de habichuelas verdes
2 porciones de grasas	2 cucharaditas de aceite (de cocina)
1 porción de fruta	1 naranja
1 bebida	1 taza de té blanco
Refrigerio antes de acostarse	
1 porción de fruta	1 pera pequeña
1 bebida	1 taza de té hecho de hojas de té frescas

Preguntas frecuentes

¿Cómo puedo saber si un determinado alimento contiene yodo?

Se desconoce el contenido de yodo de muchos alimentos, lo que puede parecer confuso. Recuerde, esta es una dieta baja en yodo y no una dieta sin yodo. Lo invitamos a seguir nuestra lista de alimentos recomendados como una guía y llamar a su dietista si tiene alguna pregunta.

Si la etiqueta de un producto dice que contiene sodio, ¿eso significa que también tiene yodo?

No necesariamente. El sodio y el yodo no son la misma cosa. Sin embargo, evite los productos que enumeran la sal como ingrediente porque la sal puede contener yodo.

He leído en Internet pautas dietarias para una dieta baja en yodo que son diferentes de las que se discuten aquí. ¿Cuáles debería seguir?

Lo invitamos a seguir nuestra lista de alimentos recomendados y de alimentos que debe evitar. Esto es debido a que se desconoce el contenido de yodo en muchos alimentos y no todas las fuentes de Internet son exactas.

¿Puedo utilizar la sal kosher?

Recomendamos utilizar únicamente sal no yodada y únicamente en pequeñas cantidades, ya que todavía puede contener una pequeña cantidad de yodo. Si necesita sal, elija sal de mesa común Morton's® y úsela con moderación.

Mi médico me dijo que chupe caramelos duros para la boca seca, pero esta dieta dice que no puedo comer caramelos. ¿Qué instrucciones debo seguir?

Le recomendamos evitar los caramelos porque hay muchos ingredientes que pueden contener yodo en cantidades desconocidas. Si necesita caramelos, elija caramelos duros de limón y miel orgánica GoNaturally™ para la boca seca.

¿Deberé dejar de tomar alguno de mis medicamentos?

No deje de tomar ninguno de sus medicamentos a menos que su médico le indique que lo haga. Llame a su médico o enfermera si tiene alguna pregunta sobre sus medicamentos.

También informe a su médico acerca de cualquier tipo de vitaminas o suplementos que esté tomando. Tendrá que dejar de tomarlos si contienen yodo. Si no está seguro sobre el contenido de yodo, no los tome. Debido a que las vitaminas y los suplementos no están regulados de la misma manera que lo están otros medicamentos, puede ser difícil determinar si contienen yodo.

¿Puedo beber alcohol?

Pregúntele a su médico o enfermera sobre el consumo de alcohol.

Información de contacto

Si desea hablar con uno de los dietistas o nutricionistas registrados en el Centro Oncológico Memorial Sloan Kettering, por favor, llame al (212) 639-7071 para programar una cita.